

Mehr Superfood im Salat! 14 Quinoa-Salate zum Sattessen



Du hast Lust auf einen Salat - auf einen Salat, der dich fit hält und satt macht? Dann sind diese 14 Sattmacher-Salate genau das Richtige für dich. Die Basis: Knackiger Quinoa - reich an Proteinen, arm an Fettsäuren und frei von Gluten. Ein echtes Superfood eben. In Kombination mit Granatapfelkernen, Avocado, Ingwer, Hähnchen und Mango ein farbenfrohes Powerpaket. Mehr davon!

Fenchelsalat mit Quinoa und Granatapfelkernen

Superfood hoch drei! Dreierlei Getreide machen diesen Salat zu einem vitamingeladenen Sattmachersalat. Fenchel, Rucola und Spinat sorgen für das gewisse Etwas. Und Granatapfelkerne für die Süße. [Zum Rezept](#)



[Fenchelsalat mit Quinoa und Granatapfelkernen](#)

Quinoasalat mit Mango und Avocado

Schnell, leicht, lecker - Quinoa, Kirschtomaten, Avocado und fruchtige Mango machen diesen Salat zum echten Liebling für den Büro-Lunch oder das schnelle Abendessen. [Zum Rezept](#)



[Quinoasalat mit Mango und Avocado](#)

Thai-Quinoa-Salat mit Erdnuss-Ingwer-Dressing

Ein bisschen Erdnussbutter, ein bisschen Ingwer, ein bisschen Honig - dieses Dressing ist ein ganz Besonderes. Und passt wunderbar zu Rotkohl, Karotten, Zwiebeln und Paprika. In ihrer Mitte - Quinoa. Perfekt! [Zum Rezept](#)



[Thai-Quinoa-Salat mit Erdnuss-Ingwer-Dressing](#)

Mehr Superfood im Salat! 14 Quinoa-Salate zum Sattessen

Quinoa-Salat mit Honig-Ingwer-Dressing

Süßes Trockenobst, knusprige Mandelblättchen und ein säuerlich-scharfes Dressing verwandeln schnöden Quinoa in einen super leckeren, gesunden Salat. Schmeckt als leichtes Abendessen, aber auch als Snack im Büro oder in der Uni. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat mit Chia-Limetten-Dressing](#)

Schneller Quinoasalat mit grünem Spargel und Ziegenkäse

In dieser Schüssel tummeln sich allerlei Leckereien. Quinoa freut sich über die Gesellschaft von Spargel, Pecannüsse und Ziegenfrischkäse. [Zum Rezept](#)



[Quinoasalat mit grünem Spargel und Ziegenkäse](#)

Superfood Buddha-Bowl mit Quinoa und Avocado

Zarter Quinoa macht lange satt und versorgt dich mit jeder Menge Eiweiß. Bunt Gemüse steuert viele gute

Vitamine bei. Und die Avocado versorgt dich mit allerhand guter Fette. Wer mehr will, bekommt auch mehr. [Zum Rezept](#)



[Buddha-Bowl mit Quinoa und Avocado](#)

Viva la mexiko! Quinoa-Salat mit gegrilltem Mais

Wer behauptet, dass auf eine richtige Tex-Mex-Party nur Enchiladas, Chili con Carne und Tortillas gehören, der ist noch nicht in den Genuss dieses köstlichen Salats gekommen. Gegrillter Mais und geröstete Paprika hauchen dem Superfood

Quinoa mexikanische Lebensfreude ein. [Zum Rezept](#)



[Mexikanischer Quinoa-Salat mit Feta](#)

Quinoa-Salat mit Avocado und Radieschen

Eine Schüssel voll Energie: Quinoa, Avocado und Mandel verwandeln sich mit Radieschen, Gurke und Dill zu einem würzigen Powersalat. Leichtes Wohlfühlen statt

Mehr Superfood im Salat! 14 Quinoa-Salate zum Sattessen

schwerer Kost. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat mit Avocado und Radieschen](#)

Fruchtiger Quinoa-Himbeeren-Salat mit Ziegenkäse

Hier zeigt sich Quinoa von seiner süßen Seite. Mit mit Basilikum, Zitronendressing, Himbeeren und Ziegenkäse schmeckt dieser Salat unheimlich erfrischend und lecker. [Zum Rezept](#)



[Fruchtiger Quinoa-Himbeeren-Salat mit Ziegenkäse](#)

Quinoa-Salat Greek Style mit Honig-Olivenöl-Dressing

Leichtes Wohlfühlen statt schwerer Kost: Dieser Quinoa-Salat mit Tomaten, Gurken, Paprika, Oliven und Feta weckt Erinnerungen an den letzten Griechenland Urlaub. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat Greek Style mit Honig-Olivenöl-Dressing](#)

Quinoa-Salat mit Schweinefleisch und Zitronengras

In Asien ein absolutes Alltagsgewürz, bei uns immer noch ein Exot - Zitronengras. Seine milde Säure und seine feine Frische legen sich wie ein zarter Mantel um das Schweinefleisch und kitzeln so seine indische Seite hervor. Dazu eine Portion Quinoa und der Abend ist gerettet. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat mit Schweinefleisch und Zitronengras](#)

Quinoa-Salat mit Hähnchen und Orange

Hähnchen und Ananas - ein alter Hut. Toast Hawaii, Pizza Hawaii, [Eiersalat Hawaii](#). Neu ist die Kombination aus Hähnchen und Orange. Schmeckt zu Quinoa und einem fruchtigen Dressing aus Limette und Honig ganz wunderbar. [Zum Rezept](#)

Mehr Superfood im Salat! 14 Quinoa-Salate zum Sattessen



Quinoa-Salat mit Hähnchen und Orange



Quinoa-Salat mit Chia-Limetten-Dressing

Protein pur: Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen

In dieser bunten Schüssel tummeln sich viel Protein, gesunde Fettsäuren und reichlich Vitamine. Quinoa, Kichererbsen und Grünkohl machen dich schön satt. Granatapfel und Mandarine sorgen für die fruchtige Note. [Zum Rezept](#)

Lust auf Quinoa bekommen? Dann mal ran ans Pseudo-Getreide. Hier noch ein paar Tipps zur Zubereitung:



Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen

Quinoa-Salat mit Chia-Limetten-Dressing

Wenn sich Quinoa zu Grünkohl, Kürbis- und Granatapfelkernen gesellt, darfst du dich über eine herrlich leichte Salatvariation freuen. Dazu ein echtes Superfood-Dressing aus Limettensaft und Chia-Samen. [Zum Rezept](#)