

QUINOASALAT MIT PAPRIKA UND FETA



Ich liebe Quinoa, weil das Pseudogetreide ein leckerer Sattmacher ist, der gutes Protein mitbringt und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt. Diesen Basis-Quinoasalat kannst du super variieren.

Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ 200 g Quinoa (ich nehme den bunten, der sieht fröhlicher aus...)
- ★ 1 gelbe Paprika
- ★ 2 große Tomaten (bei HIT kannst du auf rote Paprika ausweichen)
- ★ ½ Gurke
- ★ 1 Schalotte (bei HIT nimm weiße Zwiebel)
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 EL Pinienkerne
- ★ Je 1 EL gehackte Petersilie und gehackten Koriander
- ★ 100g Feta aus Schafmilch oder ggf. veganen Feta
- ★ 2 EL Limettensaft
- ★ 1 EL Leinöl
- ★ 1 EL Olivenöl
- ★ Gewürze: Salz, Galgant, Cumin

PROFITIPP

Diesen Salat kannst du super im Rahmen von Mealprep vorbereiten und mitnehmen.

Zubereitung Was du tun musst

Spüle den Quinoa in einem feinen Sieb ordentlich unter fließendem Wasser ab und gib ihn dann in doppelt soviel kochendes Salzwasser, um ihn nach Packungsanweisung zu kochen (ca. 15 min auf kleiner Flamme).

Derweil schäle die Knoblauchzehe und drücke sie mit einem Messer platt, bevor du sie einige Minuten später presst.

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun an.

Schneide in der Zwischenzeit Paprika, Tomate, Gurke und Schalotte in kleine Stückchen und gib sie mit dem zerbröselten Feta in eine Schüssel.

Für das Dressing mische Limettensaft, Knoblauch, Öl und Gewürze.

Quinoa und restliche Zutaten mit dem Dressing mischen und servieren.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*