



Knackiger Gemüse-Quinoa-Salat

Menge

2100 Gramm für 3 - 5 Portionen

Zutaten

200 g	Quinoa	250 g	Kirschtomaten
400 ml	Wasser	1 kl. Dose	Kichererbsen
1 TL	Salz	2 - 3 Bund	Petersilie
2 EL	Tomatenmark	5 EL	Olivenöl
2	rote Zwiebeln	5 EL	milder Essig
je 1	rote und gelbe Paprika	1 TL	Zucker oder Ahornsirup
1	Salatgurke	je 1 Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Quinoa mit **Wasser**, **Salz** und **Tomatenmark** kochen und abkühlen lassen.
Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
 Gemüse gut waschen. **Paprika** entkernen.
 Paprika und **Salatgurke** in mundgerechte Stücke schneiden. **Kirschtomaten** halbieren.
Kichererbsen im Sieb abbrausen, bis kein Schaum zu sehen ist. Gut abtropfen lassen.
Petersilie fein schneiden.
 Quinoa mit dem Gemüse in einer Schüssel vermengen.
Öl, **Essig**, **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander verquirlen und über den Salat geben.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	372 kJ / 89 kcal	Eiweiß	2,8 g
Fett	3,3 g	Ballaststoffe	2,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,5 g	Natrium	115 mg
Kohlenhydrate	12,9 g		
davon Zucker	2,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	68 g

Hinweis

Paprikamus (Ajvar) und Rucola können den Salat noch verfeinern.
 Statt Kichererbsen eignen sich auch Kidneybohnen.