

Quinoa-Salat (glutenfrei, vegan)

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Quinoasalat
- 1 Paprika, rot
- 1 Avocado
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Bd. Petersilie
- 1 Zitrone oder 3EL Zitronensaft
- 300ml Gemüsebrühe (ich nehme selbstgemachte)
- 3 EL Agavendicksaft (alternativ Honig oder Ahornsirup)
- 3 EL Olivenöl
- Salz



Zubereitung :

- 1) Quinoa in der Gemüsebrühe ca. 15min kochen. Währenddessen fortfahren.
- 2) Paprika waschen und in 1cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken.
- 3) Aus der Zitrone, Agavendicksaft, Olivenöl und etwas Salz eine Vinaigrette bereiten. Paprika, Petersilie und Lauchzwiebeln dazugeben und verrühren.
- 4) Wenn die Quinoakörner gar sind, sollte die Gemüsebrühe verkocht bzw. von den Körnern aufgenommen sein. Topf vom Herd nehmen, kurz unter rühren etwas abkühlen lassen und zur vorbereiteten Vinaigrette geben.
- 5) Erst kurz vor dem Servieren die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter den Salat heben.
- 6) Dazu schmeckt alles vom Grill, z.B. Fisch oder Mais. Aber auch Bratwurst oder ein klassisches Steak.



Guten  Appetit

