



Tricolore–Quinoa–Salat



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

200ml Wasser
125g Mozzarella
100g Bunter Quinoa
100g Tomaten
40g Cashews
20ml Olivenöl
10ml Heller Balsamico
5–7 Salatblätter vom Hauptesalat
2 Spitzpaprika
2 EL Frisch gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb mit Wasser durchspülen, anschließend in einem Topf mit 200ml Wasser ca. 10–15 Minuten gar kochen und abkühlen lassen. Cashews fein hacken, Kräuter waschen und fein hacken. Olivenöl, Balsamico, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und mit Quinoa vermengen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Salatblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mozzarella in Würfel schneiden. In einer Schale zuerst die Quinoa–Mischung anrichten und mit den geschnittenen Tomatenstücken, Paprikawürfeln, Mozzarella und Salatstreifen garnieren.

Tipp:

Der Salat eignet sich auch wunderbar als To–Go–Variante. Hierfür zuerst die Quinoa–Mischung einfüllen in verschließbare Gläser füllen, mit Tomaten, Paprika, Mozzarella und Salat garnieren und im Kühlschrank aufbewahren. Bei der To–Go–Variante die Gabel nicht vergessen!