

Bunter Quinoa Salat von Esther F

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Pfeffer, Salz

250 g Wildreis	Reis
30 g Minze (frisch)	
2.0 Bund Petersilie, frische	
380 g Feta (griechischer Schafskäse)	Feta separat auftischen
100 g Frühlingszwiebeln	
4.0 Stück Lorbeerblatt	
1.0 Stück Nelken	Nicht Stück, sondern 1 Gewürzglas mit ganzen Nelken
2.5 Stück Zitronen	
2.0 Stück Gurken	
500 g Tomaten	
1.2 dl Olivenöl	

1

Reis gemäss Packung kochen

2

Zwiebel, Nägeli und Lorbeerblätter oben auflegen, damit man sie am Ende der Kochzeit gut entfernen kann. Wasser abschütten, auskühlen lassen. Minze, Petersilie, Gurke, Tomaten und Frühlingszwiebel fein hacken.

3

Quinoa vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Alles in einer Schüssel vermischen. Zitrone über dem Salat ausdrücken, Olivenöl zugeben und nach Belieben pfeffern und salzen.

4

Den Feta darüber bröseln, alles erneut mischen und den lauwarmen Salat direkt servieren.