

Bunter Quinoa Salat von Esther F

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Salz, Pfeffer

250 g Wildreis	Reis
20 g Minze (frisch)	
2.5 Bund Petersilie, frische	
400 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
5.0 Stück Zitronen	
3.0 Stück Gurken	
375 g Tomaten	
1.2 dl Olivenöl	

1

Quinoa in einem Sieb waschen und mit vier Tassen Wasser oder doppelt so viel Wasser wie Quinoa kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich genug ist.

2

Die Kichererbsen am Vorabend in doppelte Wassermenge einlegen, am Morgen 1 Stunde in frischem Wasser mit Lorbeerblatt an Zwiebel mit Nägeli kochen. 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.