



Quinoa Salat

von Melvin Johner

Mengen für 20 Personen

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2587281406119309/Sommerlicher-Quinoa-Salat.html?portionen=10>

Gewürze: Koriander, Kreuzkümel, Salz, Pfeffer

| | |
|------------------------------|--------|
| 1.2 kg Bulgur | Quinoa |
| 2.0 Liter Bouillon (flüssig) | |
| 20 Stück Tomaten | |
| 10 Stück Zucchini | |
| 500 g Frühlingszwiebeln | |
| 4.0 Bund Petersilie, frische | |
| 100 g Minze (frisch) | |
| 2 cl Zitronensaft | |
| 2.0 dl Olivenöl | |

Die Quinoa unter fließendem Wasser sehr gut durchspülen damit die Bitterstoffe ausgespült werden. In der Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen, abgedeckt abkühlen lassen und anschließend etwas auflockern.

In der Zwischenzeit Tomaten und Zucchini klein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kräuter fein wiegen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gut miteinander vermischen. Alles zur Quinoa geben, unterheben und abschmecken. Mindestens 1 - 2 Stunden ziehen lassen.