



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# QUINOA-SALAT

4 Portionen

## Zutaten

- 250 g Quinoa
- 250 g Salatgurke
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Minze
- 5 El Bio-Olivenöl
- 2 El Zitronensaft
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Römersalat
- 0,5 Bund Koriandergrün
- 1 Avocado
- 2 El Bio-Rotweinessig
- 1 Tl Chiliflocken
- Pfeffer

## Zubereitung:

Quinoa unter heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in der Gemüsebrühe zugedeckt 18-20 Min. garen. Nach Ende der Garzeit offen abkühlen lassen. Gurke waschen, streifig schälen und in kleine Würfel schneiden. Salat putzen und schräg in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kräuter fein hacken. Avocado schälen, halbieren, entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl, Essig und Zitronensaft verrühren. Chiliflocken zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Quinoa mit der Vinaigrette verrühren. Dann die restlichen Zutaten unterheben und den Salat sofort servieren.