



DREI MAL ROT MIT BROT QUINOA-SALAT

6 Personen

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 200 g roter Quinoa
- Salz
- Rapsöl
- Olivenöl
- Paprika edelsüß
- 3-5 Tomaten je nach Größe
- 4 Scheiben Roggenmischbrot
- Weißer Pfeffer
- Weißweinessig
- Rosenpaprika
- Chilipulver

So wird es gemacht:

Quinoa etwa 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, dann abschütten und breitflächig auf einem Backblech ausdünsten lassen.

Paprika und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Dann den kalten Quinoa zugeben und unterheben. Jetzt ausreichend Weißweinessig hinzugeben, dann das Olivenöl. Nun mit Salz und Pfeffer sowie mit beiden Paprikasorten nach Geschmack würzen und gut durchmischen.

4 Scheiben Roggenmischbrot in Ein-Zentimeter-Stückchen aufschneiden, eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Brotstückchen hinzugeben. Etwas salzen und unter ständigem Rühren knusprig rösten. Dann kalt werden lassen.

Zuletzt die Brot-Croutons unter den Salat mischen und sofort servieren.

TIP:

Wer es schärfer mag nimmt statt Rosenpaprika Chilipulver. Auch sehr lecker: Ziegenkäse, Fetawürfel untermischen.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN