



Gemuese-Orama



## Quinoa-Salat

**Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen  
**Vorbereitungszeit:** ca. 20 min ohne Einkaufen  
**Gesamtzeit:** max. 25 min

### Zutaten

Quinoa	250 gr
Apfel – optional (ungeschält oder geschält)	½ Apfel
Spitzpaprika rot	1 Paprika
Radieschen	4 - 5 Stück
Frühlingszwiebel	1 Stängel
Cocktailtomaten (geviertelt)	6 – 7 Stück
Kräuter (Petersilie, Thymian, Minze, Zitronenbasilikum )	nach Belieben
Saft einer Zitrone	1 Ganze
Gewürze (Kräutersalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Ingwerpulver, Zimt, Olivenöl, Ahornsirup, evtl. etwas Kümmel und Koriander)	

### Anleitung

**Quinoa** nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe ca. 10 min auf niedriger Temperatur köcheln

**Paprika rot** in Würfel schneiden

**Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden

**Radieschen** in Streifen oder dünne Scheibe schneiden

**Apfel** (optional) raspeln

**Cocktailtomaten** vierteln

Alles in eine große Schüssel geben, zusammen mit den Gewürzen, Zitronensaft, Ahornsirup und den Kräutern vermischen und etwas ziehen lassen.

Diesen Salat kann man zusammen mit einem Gurkensalat, Krautsalat oder auch Radieschen Salat kombinieren und zu Fisch, Fleisch, Käse, Avocado, Pilzen o.ä. reichen. Es ist für eine Mittags- und/oder Abendmahlzeit möglich.

#### Spezielle Ernährungsinformationen

Gluten frei, Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Omega 3-Fett Säuren vorhanden, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>