

„Quinoa-Kirchenerbsen-Tomatensalat“

(Salade de quinoa aux pois chiches et tomates)

Übersicht	Zutaten
Gang : Vorspeise Portionen : 2 Schwierigkeitsgrad: Einfach Vorbereitungszeit: 30 Min.	<ul style="list-style-type: none">• 100 g ETHIQUABLE Quinoa• 1 große Tomate• 1 Schalotte• 150 g Kirchenerbsen aus der Dose• 2 Esslöffel Öl• Balsamicoessig, Salz, Pfeffer• gehackte Petersilie

Zubereitung

- *Das Quinoa waschen.*
- *Kochen Sie das Quinoa mit der 2 fachen Menge an gesalzenem Wasser.*
- *Bis zum Siedepunkt erhitzen und etwa 12 Min. kochen lassen. Danach noch 5 Min. abgedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.*
- *In einer Schüssel das Quinoa, die Kirchenerbsen, die in Würfeln geschnittene Tomate und die gehackte Schalotte vermengen.
Mit Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen.*
- *Den Salat für einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen.*
- *Gut gekühlt mit gehackter Petersilie servieren.*

Blog „Quand Nad Cuisine“

Bereitgestellt durch Nadine

<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>

Bon appetit!