

„Quinoa-Salat nach griechischer Art“

(Salade de Quinoa façon Salade Grecque)

Übersicht	Zutaten
Gang : Hauptspeise Portionen : 2 Schwierigkeitsgrad : Einfach Vorbereitungszeit : 30 Min.	<ul style="list-style-type: none">• 100 g ETHIQUABLE Quinoa• 1 Gurke• 1 bis 2 Tomaten• 60 g Feta• schwarze Oliven• einige dünne Zwiebelringe• Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer• einige Minzblätter

Zubereitung

- **Das Quinoa waschen und mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser ca. 15 Min. kochen.**
- **Wenn der weiße Keim des Quinoas sichtbar wird, ist dieses gar. Schrecken Sie das Quinoa ab und stellen Sie es im Kühlschrank kalt.**
- **Die Gurke waschen, schälen und längsteilen. Mit einem Löffel das Innere ausschaben und die Gurke in kleine Stücke schneiden.**
- **Die Tomaten waschen, ihren Kern entfernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.**
- **Den Feta stückeln und die Minze rupfen.**
- **Mischen Sie alle Zutaten außer die Oliven und den Feta in einer Salatschüssel und würzen Sie Zitronensaft und Olivenöl. Salzen und pfeffern.**
- **Am Ende den Feta und die Oliven auf den Salat streuen und einmal mischen, so dass noch einige Feta und Oliven oben sichtbar sind.**
- **Gut gekühlt servieren.**

Blog „Nuage de lait“

Bereitgestellt durch Joelle

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

Bon appetit!