

Feuriger Quinoa-Salat



Zutaten für ca. 4 Personen

300g Quinoa*
1 rote Paprika
100g Rucola
1 rote Zwiebel
1 Msp. Chili und Salz*
2 Essl. Apfelessig*
1 Essl. Honig*
Salz und Pfeffer*
4 Essl. Olivenöl*

*gibt es in unserem Weltladen

Zubereitung

Quinoa mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe aus den äußeren Schichten zu entfernen. Quinoa in ca. 750 ml kochendes, ungesalzenes Wasser geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, anschließend salzen.

Paprika putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Rucola waschen und trocken schütteln.

Für die Soße Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl tröpfchenweise unterrühren. Quinoa und Soße mischen und die übrigen Zutaten unterheben, mit Chilisalzwasser abschmecken.