



Quinoa-Salat mit Gurke und Avocado

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

| | | | |
|---------|--------------------|----------|--------------------|
| 1 Tasse | Quinoa | 2 Tassen | Wasser |
| 1 | Gurke | 1 | Avocado |
| 1 rote | Zwiebel | 1 Bund | frische Petersilie |
| | Saft einer Zitrone | 3 EL | Olivenöl |
| | Salz und Pfeffer | | |

Zubereitung

-
1. Quinoa gründlich abspülen und in einem Topf mit kochendem Wasser geben.
 2. Die Hitze reduzieren und die Quinoa etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist und das Wasser aufgesogen hat.
 3. Inzwischen Gurke und Avocado schälen und würfeln, Zwiebel schälen und klein würfeln und Petersilie fein hacken. In einer großen Schüssel alles vermischen.
 4. Die abgekühlte Quinoa hinzugeben und alle Zutaten gut vermengen. Zitronensaft und Olivenöl über den Salat gießen und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Den Quinoa-Salat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und bei Bedarf mit dem Zitronensaft oder Olivenöl verfeinern.

Quinoa-Salat mit Gurke und Avocado

Stand 19.06.2024