



Mediterraner Quinoasalat mit Rucola

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

200 g	Quinoa	3	Strauchtomaten
60 g	Parmesan	1	rote Zwiebel
100 g	eingelegte Tomaten, halbtrocknet	100 g	Oliven (Scheiben)
80 g	Rucola	50 g	Pinienkerne
50 g	Olivenöl	1	Zitrone
1 EL	Honig	1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung

1. Quinoa kalt abspülen und nach Herstellerangaben kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Sämtliches Gemüse putzen und würfeln.
3. Rucola waschen.
4. Parmesan grob reiben.
5. Pinienkerne in einer Pfanne bräunen.
6. Olivenöl, Abrieb der Zitrone und deren Saft mit dem Honig verrühren.
7. Knoblauch sehr fein hacken und hinzugeben.
8. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Anschließend das Gemüse und den Quinoa miteinander vermengen und mit dem Dressing marinieren.
10. Portionieren und mit Pinienkernen und Parmesan garnieren.