

FAUSTFORMEL *System*

Salat-Rezept: Griechischer Quinoasalat



Für 1 Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1/2 mittelgroße Salatgurke
- 75 g Feta
- 2 Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Kalamata-Oliven
- 1 EL Essig

Anleitung

1. Zwiebel fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Dabei die Salatgurke und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Quinoa gut waschen und mit ca. 2,5 mal so viel Wasser und einer Prise Salz sprudeln zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren und in 15 Minuten weich kochen.
3. Aus ein wenig Olivenöl und Essig eine Vinaigrette rühren, mit Oregano würzen, salzen, pfeffern.

FAUSTFORMEL

System

4. Oliven mit der breiten Seite eines Messer „quetschen“, damit sich die Kerne leichter entfernen lassen, entkernen und grob hacken. Feta in kleine Würfel schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken.
5. Quinoa, Feta und das Gemüse in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis:

Der Salat kann auch sehr gut mit ins Büro genommen werden. Er wird sogar noch besser, wenn er eine Zeitlang durchziehen konnte - du kannst ihn auch super am Abend vorher vorbereiten.