

Mittagessen

Mediterraner Quinoa-Salat



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 487 kcal

Kohlenhydrate: 51 g

Proteine: 25 g

Fette: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Quinoa (ungekocht)
- 50 g Schafskäse, fettarm
- 1/2 grüne Paprika
- 5 Kirschtomaten
- 45 g Kichererbsen (Dose)
- 5 Oliven (schwarz oder grün nach Belieben)
- 5 ml Olivenöl
- 10 ml Balsamico Essig
- (Kräuter-)salz, Pfeffer
- optional: frisches Basilikum



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Quinoa in ein Küchensieb geben, unter laufendem Wasser waschen und in einem Kochtopf nach Packungsanleitung kochen. Anschließend abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Kichererbsen in einem Küchensieb unter Wasser abbrausen. Paprika und Tomaten würfeln, Oliven in feine Scheiben schneiden. Basilikum hacken.
3. Gemüse, Kichererbsen und Schafskäse zum Quinoa geben und durchmischen. Mit Basilikum und Oliven toppen. Zum Schluss Olivenöl und Balsamico Essig hinzufügen und mit Gewürzen verfeinern.

Abend-Variante: Lass einfach den Quinoa weg, nimm dafür mehr Tomaten, Paprika und Kichererbsen dazu und genieß noch einen Magerquark als Beilage! Wenn du dich für fettreduzierten Schafskäse entscheidest, kannst du auch von diesem mehr essen.