



Bunter Quinoa-Salat mit Pfirsich

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Quinoa | 300 g |
| Salz | 1 TL |
| Wasser | 600 ml |
| Olivenöl | 5 EL |
| Pfirsiche | 4 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Feta | 100 g |
| Süßer Senf | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Schneebesen

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen, 1 EL Olivenöl untermischen.
2. Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Salatgurke waschen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Feta mit den Händen zerbröseln.
3. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Salz, Senf und Zucker verrühren. 4 EL Olivenöl in einem dünnen Strahl dazugießen und zu einem Dressing verrühren.
4. Quinoa, Gurke und Pfirsich zusammen mit Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Pfirsich-Quinoa-Salat mit Koriander und Feta garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 508 kcal |
| Kohlenhydrate | 73 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 19 g |