



# Quinoa-Salat mit Erdbeeren

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Erdbeeren	500 g
Pflücksalat	300 g
Bio-Zitronen	1 St.
Walnüsse	60 g
Olivenöl	3 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 Teelöffel

## Zubereitung

Quinoa im Sieb mit heiße Wasser gründlich abspülen. Anschließend mit ca. 900 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. auf niedriger Stufe köcheln.

Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

Salat waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Walnüsse grob hacken.

In einer Schüssel Quinoa mit Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Erdbeeren, Salat, Zitronenschale und Walnüsse vermengen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	328 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	10 g	Fette	18 g