

Hammer empfiehl



Quinoa-Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Quinoa
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Dose (212 ml) Gemüsemais
- 1 Dose (212 ml) Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika (ca. 200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Mais und Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Essig, Zucker, Senf, Knoblauch und Zwiebel in einer Schüssel vermengen. Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Quinoa mit Dressing, Mais, Bohnen und Paprika mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, in Streifen schneiden. Unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend abschmecken.

In einer Schüssel anrichten und mit Basilikum garnieren.

