

Rezept für Quinoasalat

Das perfekte Mittagessen für heiße Tage. Den Salat kann man super in ein Einmachglas füllen und mitnehmen.

Für 4 Portionen

250 g Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen und mit **500 ml Wasser** zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten im geöffneten Topf köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Während die Quinoa abkühlt, **1 Salatgurke** und **5 Tomaten** waschen und entkernen, in kleine Würfel schneiden und zu der Quinoa geben. Mit **Salz, Pfeffer, Olivenöl** und **Zitronensaft** abschmecken und durchziehen lassen. Kurz vor dem Verzehr eine gewürfelte **Avocado** hinzugeben.

Tipp:

Wenn der Salat als Grillbeilage serviert wird, schmeckt gepresster **Knoblauch** darin sensationell.

grün & fett

= Produkte sind bei El Puente erhältlich

schwarz & fett

= diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



Kontakt:

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: info@el-puente.de
Web: www.el-puente.de