

## Rezept für Salat mit Quinoa

*Ein sehr einfaches und schnelles Rezept, für das man auch übrig gebliebenen Quinoa gut verwenden kann.*

### Für 4 Portionen

**125 g Weiße Quinoa** gründlich mit warmem Wasser waschen und mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten bei geöffnetem Topf köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Quinoa abkühlen lassen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In der Zwischenzeit **eine Schale gemischten Blattsalat** (etwa 150 g) gründlich waschen und trocken schleudern, auf Tellern anrichten und die Quinoa darüber geben. **4 TL Honig**, **4 TL Senf** und **4 EL Olivenöl** zu einem Dressing verrühren und über dem Salat verteilen.

### **Tipp:**

Nach Geschmack kann der Salat noch mit **Avocado**, **Tomaten** und gerösteten **Pinienkernen** aufgepeppt werden.

**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](mailto:info@el-puente.de)  
Web: [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)