

Quinoa Karotten Salat

Hallo! Sieht es in Euren Gemüsebeeten aus? Habt Ihr schon alles geerntet? Ich habe in diesem "Gärtchen" leider Regentropfen. Die wachsen zwar auch bei mir, aber wie zu sehen und so werde ich immer wieder von meiner Mama mit Gemüse versorgt – Danke!



Und so habe ich zum Abendessen einen Quinoa Karotten Salat
aufbereitet. Quinoa ist sehr reich an Eiweiß, Magnesium und
Eisen. Am ehesten kann man es mit Reis vergleichen.



Quinoa Karotten Salat

Zutaten:

(für 4 Personen)

1 Tasse Quinoa

3-4 mittelgroße Karotten

20 g Walnüsse

3 Knoblauchzehen

1/2 Zitrone

Öl, Essig

Kräutersalz, Pfeffer

Quinoa heiß abschülen, 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und nach Kochen darin 7 Minuten köcheln lassen. Danach rausgeschaltet die Herdplatten steuern lassen. Auskühlen lassen. Walnüsse und Knoblauch klein hacken, feine Stifte reiben: Karotten mit Quinoa, Walnüssen und Knoblauch vermischen. Den Saft einer halben Zitrone darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 EL Öl und 4 EL Essig darübergeben und alles gut vermischen.



Der Salat schmeckt nicht nur zum Abendessen, er ist auch ein
prima Mittagessen für Büro, das sich gut vorbereiten und
mitnehmen lässt. Ein Stück Brot/Gebäck dazu und man hat ein
ausreichendes Essen, das einen Kraft für einen
anstrengenden Nachmittag gibt.