Quinoa Karotten Salat

Hallo!
Wie sieht es in Euren Gemüsebeeten aus? Habt Ihr schon alles geerntet?
Meine Mama erntet im Dezember nämlich auch noch Karotten und das obwohl wir in einer "Klimatischen Gemüse" Region wohnen. Ich habe dieses "Gärtnerhäubchen" leider nicht geerbt. Die ein oder andere Gemüsesorte wie Zucchini und Karotten wachsen zwar auch bei mir, aber nicht in diesem Ausmaß und so werde ich immer wieder von meiner Mama mit Gemüse versorgt – Danke!



Und so habe ich zum Abendessen einen Quinoa Karotten Salat gezaubert. 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 Quinoa darin etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann noch für 5 Minuten quellen lassen. Abseits der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. Auskühlen lassen.
Karotten waschen, putzen und in feine Stifte reiben. Walnüsse und Knoblauch klein hacken.
Karotten mit Quinoa, Walnüssen und Knoblauch vermischen. Den Saft der halben Zitrone darübergeben, 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 fürs Büro, lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen. Ein Stück Brot/Gebäck dazu und man hat ein nahrstoffreiches Essen, das einem Kraft für einen anstrengenden Nachmittag gibt.