



Bunter Quinoasalat mit Harissa

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 125 g bunter Quinoa
- ca. 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g (Bio-)Schlangengurke
- 2 getrocknete Aprikosen
- 2 getrocknete Datteln
- 120 g Cockailtomaten
- 1 Hand voll frische Kräuter (z. B. Minze und Petersilie)
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
alternativ: 1 TL rotes Pesto (Glas)
- Salz
- 80 g Fetakäse

Zubereitung in 20 Minuten

- 1 Den Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen, die Brühe in einem Topf aufkochen und den Quinoa ca. 15 Minuten bissfest garen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen, trocken reiben und in Würfel schneiden. Die Aprikosen und Datteln klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Minze und die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken.
- 3 Aus Orangen- und Zitronensaft, Olivenöl, Harissa und Salz eine Vinaigrette herstellen und abschmecken. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit zerbröckeltem Fetakäse auf Schälchen verteilt servieren.

Nährwerte pro Portion 730 kcal, 3068 kJ

58,7 g Kohlenhydrate

20 g Eiweiß

43,4 g Fett

