



# Knackiger Gemüse-Quinoa-Salat

## Menge

2100 Gramm für 3 - 5 Portionen

## Zutaten

200 g	Quinoa	250 g	Kirschtomaten
400 ml	Wasser	1 kl. Dose	Kichererbsen
1 TL	Salz	2 - 3 Bund	Petersilie
2 EL	Tomatenmark	5 EL	Olivenöl
2	rote Zwiebeln	5 EL	milder Essig
je 1	rote und gelbe Paprika	1 TL	Zucker oder Ahornsirup
1	Salatgurke	je 1 Prise	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

**Quinoa** mit **Wasser**, **Salz** und **Tomatenmark** kochen und abkühlen lassen.  
**Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.  
 Gemüse gut waschen. **Paprika** entkernen.  
 Paprika und **Salatgurke** in mundgerechte Stücke schneiden. **Kirschtomaten** halbieren.  
**Kichererbsen** im Sieb abbrausen, bis kein Schaum zu sehen ist. Gut abtropfen lassen.  
**Petersilie** fein schneiden.  
 Quinoa mit dem Gemüse in einer Schüssel vermengen.  
**Öl**, **Essig**, **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander verquirlen und über den Salat geben.

## NUTRI-SCORE



## Nährwertangaben je 100 g

Energie	372 kJ / 89 kcal	Eiweiß	2,8 g
Fett	3,3 g	Ballaststoffe	2,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,5 g	Natrium	115 mg
Kohlenhydrate	12,9 g		
davon Zucker	2,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	68 g

## Hinweis

Paprikamus (Ajvar) und Rucola können den Salat noch verfeinern.  
 Statt Kichererbsen eignen sich auch Kidneybohnen.