



Quinoasalat

aus „Hin und weg: Lunchbox-Rezepte für Picknick und unterwegs“

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Gemüsebouillon, 200 g Quinoa, 1 Avocado, 1 Kaki, 250 g Cherrytomaten, 2 Maiskolben, 6 Scheiben Bratspeck, 1 unbehandelte Zitrone, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Minze.

Zubereitung:

Die Bouillon aufkochen. Das Quinoa begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten weich köcheln.

Avocado und Kaki schälen und in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Maiskolben 10 Minuten in siedendem Wasser kochen, dann herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Maiskörner vom Kolben schneiden. Den Speck in Streifen schneiden und knusprig braten.

Die Zitronenscheibe fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit dem Olivenöl mischen. Das Quinoa und alle vorbereiteten Zutaten daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Die vegetarische Variante geht ganz einfach: den Speck durch geröstete Pekannüsse ersetzen.