

Quinoa-Brokkoli-Salat mit Radieschen und Fetakäse



Quinoa ist heute aus den vegetarischen Kochbüchern nicht mehr wegzudenken. Das kleine Korn aus den Anden verfügt über einen hohen Mineralstoff- und Eiweißgehalt. Quinoa sättigt, gibt Kraft und ist vielseitig verwendbar als Beilage, in Suppen, Omeletts und so weiter. Heute stellen wir Ihnen ein leckeres Salatrezept vor.

Zutaten für 2 Personen:

100 g Quinoa (weiß)
250 ml Gemüsebrühe
1 kl. Brokkoli
4 Radieschen
1 Zitrone (Bio)
4 EL Olivenöl
Steinsalz, Pfeffer
50 g Fetakäse
Frische Kräuter zum Garnieren

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die Quinoa in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Quinoa etwa 10 Minuten darin garen, zwischendurch umrühren und anschließend abgießen.

Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. In einem zweiten Topf 10 Minuten garen. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Quinoa, Brokkoli, Radieschen und die Vinaigrette vermengen, mit Fetakäse und frischen Kräutern anrichten.