

QUINOA TABOULEH

mit Petersilie und Minze

Zutaten

| | |
|--------|------------------------------------|
| 250g | ECHT RHÖNer Quinoa |
| 4 | Tomaten |
| 1 | Salatgurke |
| 4 Bund | Petersilie |
| 1 | Zwiebel (klein) ODER |
| 4 | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Minze |
| 1 | Zitrone (Saft) |
| 5 EL | ECHT RHÖNer Hanföl (ODER Olivenöl) |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |

Zubereitung

1. Zuerst das Quinoa vor dem Kochen gründlich mit klarem Wasser abspülen. Quinoa mit einer Prise Salz und 500ml Wasser in den Kochtopf geben und aufkochen lassen. Auf niedrige Temperatur herunterschalten und 15 min sanft weiter köcheln lassen.
2. Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebel bzw. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Petersilie und Minze ebenfalls schneiden.
3. Wenn das Quinoa die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat, kann das übrige Wasser abgegossen werden. Quinoa kurz umrühren und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen.
4. Kurz vor dem servieren Zitronensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzufügen. Wer möchte kann auch noch etwas Knoblauch dazu geben.
5. Der Salat ist durch die viele Petersilie sehr grün und schmeckt super frisch.