



Bunter Quinoasalat mit Fetakäse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Quinoa | 300 g |
| Gemüsebrühe | 1.2 g |
| Feta | 200 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Pfirsiche | 2 St. |
| Cherrytomaten Mix | 100 g |
| Minigurken | 2 St. |
| Schalotten | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. In den Kocheinsatz Quinoa geben und in den Mixbehälter einsetzen. In den Mixbehälter heiße Brühe geben und Quinoa 25 Min./Stufe 1/100 °C erhitzen.

2. Inzwischen in einer Schüssel Fetakäse mit den Händen grob zerkrümeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Pfirsiche waschen und entkernen. 1 Pfirsich in Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gurken waschen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Schalotte halbieren und schälen.

3. Quinoa aus dem Mixtopf nehmen und in eine Schüssel umfüllen. Mixbehälter säubern. In den Mixbehälter Minze und Petersilie geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Schalotte, 1 Pfirsich, Öl und 2 EL Limettensaft zugeben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Quinoa mit Dressing, Pfirsich, Tomaten und Gurke vermengen und mit Fetakäse servieren.

Guten Appetit

Tipp: Der Salat eignet sich als Beilage zum Grillen oder mit Baguette auch als Hauptspeise.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 515 kcal |
| Kohlenhydrate | 62 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 22 g |