



Quinoa-Salat mit Erdbeeren

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Erdbeeren	500 g
Pflücksalat	300 g
Bio Zitronen	1 St.
Walnusskerne	60 g
Olivenöl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Zuckerrübensirup	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Sieb, feine Reibe

1. Quinoa im Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. Anschließend mit ca. 900 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Salat waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Walnüsse grob hacken.
4. In einer Schüssel Quinoa mit Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Erdbeeren, Salat, Zitronenschale und Walnüssen vermengen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	498 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	19 g