



Inka-Salat: Würziger Quinoa-Salat mit Avocado und Rucola

Zutaten

125 g weißes Vollkorn Quinoa
250 ml Salzwasser oder Gemüsebrühe
1 Zwiebel, rot
1 Lauchzwiebel
1 Paprikaschote, rot
2 Tomaten
1 Bund Rucola
1 Avocado
1 Zehe Knoblauch, sehr klein geschnitten
2 EL Olivenöl
3 EL Himbeeressig (oder jeder andere Essig)
1 TL Honig (Bio), flüssig (vegane Alternativen: Agavendicksaft, Ahornsirup, Zuckerrübensirup)
Chiliflocken aus der Mühle

Zubereitung

Wasser oder Brühe mit einem Teil Quinoa in einem abgedeckten Topf zum Köcheln bringen. Nach zwölf bis 15 Minuten ist sie gar, dann vom Herd nehmen und zugedeckt noch zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel häuten und in halbe Ringe schneiden, die Lauchzwiebel waschen, putzen und bis zum Grün in feine Ringe schneiden. Paprika putzen und würfeln, Tomaten waschen und würfeln, Rucola waschen und je nach Größe eventuell halbieren, Knoblauch klein schneiden oder pressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelformer/Melonenausstecher herausholen oder einfach würfeln. In einer Schüssel alles mit dem Quinoa locker vermischen. Für das Dressing Olivenöl mit Himbeeressig und flüssigem Honig oder den veganen Alternativen, sowie Salz, Pfeffer und Chili vermischen. Wem das zu süß ist, der kann mit einem Spritzer Zitrone abhelfen.