

# Vegetarischer Quinoa-Salat



# Vegetarischer Quinoa-Salat mit Quinoa aus den peruanischen Anden

---

## Zutaten:

- 100 g weiße Quinoa
  - 100 g rote Quinoa
  - 100 g schwarze Quinoa
  - 1 Tomate
  - 40 g schwarze Oliven
  - 40 g grüne Oliven
  - ½ Hass-Avocado
  - 1 Esslöffel (sehr klein) gehackte Zwiebel
  - 3 Esslöffel gekochte Dicke Bohnen
  - 80 g Frischkäse (oder Frischkäseersatz)
  - 4 Esslöffel Olivenöl
  - 1 Teelöffel Sesamöl
  - ½ Limette
  - Salz und Pfeffer
  - 50 ml (flüssiger) Humus
- 

## Zubereitung:

Waschen Sie die weiße, rote und schwarze Quinoa. Bringen Sie Wasser zum Kochen und lassen Sie die Körner etwa zwölf Minuten in dem siedenden Wasser aufquellen, bis das Wasser vollständig verkocht ist. Es ist angeraten Quinoa nicht zu lange kochen zu lassen. Falls notwendig können Sie die Körner mit kaltem Wasser abschrecken, um den Kochprozess zu stoppen.

Entkernen Sie die Tomate und schneiden Sie sie in Stücke. Zerstückeln Sie die grünen und schwarzen Oliven sowie die halbe Hass-Avocado. Vermengen Sie alle Zutaten zu einem Salat und geben Sie einen Esslöffel klein gehackte Zwiebel und drei Esslöffel gekochte und zerkleinerte Dicke Bohnen hinzu.

Mixen Sie 80 g Frischkäse, vier Esslöffel Olivenöl, einen Teelöffel Sesamöl und den Saft einer halben Limette zu einem Dressing und schmecken Sie diesen mit Salz und Pfeffer ab. Garnieren Sie den Salat mit dem Dressing und verzieren Sie den fertigen Salat vorm Servieren mit 50 ml flüssig gerührtem Humus.

Buen provecho! Ihr Wirtschafts- und Handelsbüro Peru  
[www.perutradeoffice.de](http://www.perutradeoffice.de)

