

Quinoa-Tabbouleh



Zutaten

Für 4 Personen
390 g Quinoa
4-6 Tomaten
6-8 Frühlingszwiebeln
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
½ Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
4-6 EL Olivenöl
Saft von 2 Zitronen
Salz

Zubereitung

Die Quinoa im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist und mit 900 ml kochendem Wasser 1-2 Minuten aufkochen lassen. Anschließend 10-15 Minuten auf niedriger Stufe leicht köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Die Quinoa sollte dabei nicht zu weich gekocht werden. Nach dem Kochen die Quinoa abkühlen lassen. In der Zwischenzeit werden die Tomaten und die Frühlingszwiebeln kleingeschnitten und die Kräuter grob sowie die Knoblauchzehen fein gehackt. Am Schluss werden alle vorbereiteten Zutaten sowie das Olivenöl und der Zitronensaft miteinander vermischt. Zum Quinoa-Tabbouleh passen sehr gut Falafeln.