

Fruchtiger Quinoa-Salat

Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 50 g Rosinen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Apfel
- 1 Möhre
- 100 g Erdnüsse, ungesalzene
- 2 EL Pfefferminze, gehackt
- 2 TL Orangen-Schale, geriebene
- 4 EL Öl (Erdnussöl)

Zubereitung:

Quinoa mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Mit den Rosinen mischen und zugedeckt neben der Kochstelle 5 Minuten ziehen lassen.

Quinoa anschließend auf einem Backblech ausbreiten und auskühlen lassen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und mit dem saftigen Grün in ganz feine Ringe schneiden. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhre schälen und raspeln.

Quinoa mit Zwiebelringen, Apfel, Möhre und allen Zutaten in einer Schüssel mischen und sofort servieren.