

Quinoa Salat | Gurke | Schafkäse | Paprika



(1 Portion)

Salat:

40 g Quinoa

80 g Wasser kochen

1 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

½ Gurke

½ roter Paprika

100 g Packung Schafkäse

Blattsalat

Kürbiskerne

Salz

Quinoa in einem Sieb gut waschen.

In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zugedeckt für ca. 10 Minuten weichkochen. Danach kurz ziehen lassen und mit Olivenöl und Weißweinessig marinieren.

Die ½ Gurke schälen, vierteln und die Kerne heraus schneiden.

Rosa

Die Kerne und Schalen nicht wegwerfen, verwendet man für das Dressing.
Gurke in kleine Stücke schneiden. Den Schafkäse und Paprika in Würfel schneiden. Den Blattsalat waschen. Alle Zutaten in ein großes Glas schichten. Blattsalat und Kürbiskerne obendrauf geben.

Dressing:

Die Schalen und Kerne der Gurke in einen Mixbecher geben.

40 g Schafkäse

1 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

3 EL Wasser

Salz, Pfeffer

Frische Kräuter

Alle Zutaten mit dem Stabmixer gut mixen und abschmecken. Das Dressing in ein zweites Glas füllen.

Dieser Salat eignet sich perfekt zum Mitnehmen.

