



# Quinoa-Salat mit kalifornischen Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                |                   |                              |      |
|----------------|-------------------|------------------------------|------|
| Energie:       | 379 kcal/ 1587 kJ | Fett:                        | 25 g |
| Eiweiß:        | 9 g               | Davon gesättigte Fettsäuren: | 3 g  |
| Kohlenhydrate: | 30 g              | ungesättigte Fettsäuren:     | 22 g |

**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

## Zubereitung:

1. 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzugeben, Topf abdecken und bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Herdplatte ausschalten und den Topf 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Quinoa auf einem Blech verstreichen und abkühlen lassen.
2. Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten, Frühlingszwiebel, Gurke und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone ausdrücken. Minze, Koriander und Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Anschließend die Walnüsse grob hacken.
3. Quinoa mit Gemüse, Walnüssen und den frischen Kräutern vermengen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Mithilfe einer Zylinderform dekorativ auf dem Teller anrichten und mit Salatsprossen garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 150 g Quinoa
- 1 Avocado (100 g Fruchtfleisch)
- $\frac{1}{2}$  rote Paprikaschote (90 g)
- $\frac{1}{2}$  grüne Paprikaschote (90 g)
- 1 Frühlingszwiebel (150 g)
- $\frac{1}{2}$  Gurke (75 g)
- 1 Tomate
- 1 Zitrone
- 50 g Sprossen
- 2 Stängel frische Minze
- 4 Stängel frischer Koriander
- 2 Stiele frische Petersilie
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen