

QUINOA – SALAT mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019



Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig. Ich schaue gern in fremde Töpfe und kreierte daraus ein völlig neues Gericht. Heute gibt es einen Quinoa – Salat mit Kichererbsen für euch. Die Idee entstand aus verschiedenen Zutaten-Resten. Ich war so begeistert, dass ich das Ergebnis mit euch teilen musste.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse [Quinoa](#), 2 Tassen Wasser
- 500 g Kichererbsen (2 kleine Dosen)
- 3 Handvoll Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze (optional)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)

Basics:

- 2-3 EL Fruchtessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abwaschen, im Verhältnis 1:2 mit Wasser köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Petersilie schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen zur Arbeit, Schule oder Picknick.

Tipps: Ich kann mir gut Feta zu diesem Salat vorstellen. Die Minze gibt dem Gericht einen orientalischen Hauch. Wenn ihr diesen verstärken möchtet, passen gut Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma dazu. Der Salat schmeckt warm und kalt sehr gut.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Afrikanisches Gemüse-Quinoa](#) oder [Quinoa-Sommersalat](#)

Ich hoffe sehr, ihr habt beim Zubereiten auch so viel Freude wie ich und noch mehr. Freue ich mich, wenn euch der Salat genauso schmeckt, wie mir. Schreibt mir gern in die Kommentare.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr