# QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 2019

Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel (siehe hier) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst….

***Zutaten für 4 Personen:***

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili
- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

*Für das Dressing:*

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL ÖL
- Chili

***Zubereitung:***

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

***Tipp:*** Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht,

im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen:* Quinoa – Sommersalat

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr