

# Inka Salat Quinoa mit Avocado und Rucola

für 4 Personen

**Tipp:** Es gibt unendlich viele Möglichkeiten diesen Salat abzuwandeln: z.B. 1 Pomelo oder Orange ohne Haut in Stücken dazugeben oder auch Feta, Cranberries oder Ziegenkäse. Toll schmeckt er auch mit einem Löffel Sambal Olek.

## Zutaten:

125 g Quinoa  
250 ml Gemüsebrühe (3 TI)  
1 Zwiebel rot  
1 Lauchzwiebel  
1 Paprikaschote rot  
2 Tomaten  
1 Avocado  
1 Bund Rucola  
1 Knoblauchzehe und  
1 Chili, beides sehr klein  
geschnitten  
2 EL Olivenöl  
3 EL Himbeeressig  
1 TL flüssiger Honig (Bio)  
Saft von ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer und Oregano



## Zubereitung:

1. Quinoa in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt, danach abtropfen lassen.
2. Nun die Quinoa mit der doppelten Menge Wasser oder Brühe (Verhältnis ist immer 2:1) in einem abgedeckten Topf zum Köcheln bringen.
3. Nach 12 bis 15 min ist sie gar – sie hat dann keine hellen, weißen „Kerne“ mehr und wird ganz transparent. Solange noch weiße Punkte in der Mitte zu sehen sind, weiter köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und das Wasser abgießen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel häuten und in halbe Ringe schneiden, die Lauchzwiebel waschen, putzen und bis zum Grün in feine Ringe

schneiden. Paprika putzen und würfeln, Tomaten waschen und würfeln, Rucola waschen und je nach Größe evtl. halbieren, Knoblauch klein schneiden oder durchpressen.

5. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelformer/Melonenausstecher herausholen oder einfach würfeln.
6. In einer Schüssel alles mit der Quinoa locker vermischen.
7. Für das Dressing 2 Löffel Olivenöl mit 3 EL Himbeeressig (geht aber auch prima mit Balsamico oder mit jedem anderen Essig) und einem TL flüssigem Honig, sowie Salz, Pfeffer, Oregano, Limettensaft und Chili vermischen. Man sollte auf jeden Fall die Avocado mit Zitrone beträufeln, damit sie nicht braun wird.
8. Den Salat mit allen Zutaten mit dem Dressing vorsichtig verrühren, abschmecken und servieren.