

Quinoa - Tabouleh

Zutaten:

- 200g Quinoa rot oder weiß, aber auch gemischt*
- 500g Tomaten
- 2 Paprikaschoten, gelb und rot, am besten häuten
- ½ Gurke
- 1-2 Frühlingszwiebeln

(nach Belieben auch Radieschen, Karotten, Bleichsellerie...)

eventuell 1 Knoblauchzehe

- 1 Bund Petersilie (ca. 300g)
- frische Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse, Basilikum, Majoran
- Saft von 2 unbehandelten Zitronen
- Zitronenzesten/-schale* fein gewiegt oder weißer Balsamico
- 100ml Olivenöl*
- Salz und Pfeffer*

(Granatapfelkerne und Pinienkerne kann man ebenso dazu geben)

Zubereitung:

Quinoa gut spülen bis kein Schaum mehr auftritt. Die doppelte Menge Wasser zufügen und

ca. 15-25 Minuten köcheln lassen bis es noch bissfest ist. (siehe Packungshinweise)

Das Gemüse in winzige Würfel schneiden, (Knoblauch) und Frühlingszwiebel ebenso.

Das Grün der Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.

Die Kräuter sehr fein schneiden.

Alle Zutaten vermengen und würzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!