



Tabouleh-Salat mit Quinoa und Minze

Zutaten für 2 Personen

100 g Quinoa (rot, schwarz oder weiss)*
300 ml Gemüsebrühe
240 g Kichererbsen*, gekocht
1 Freilandgurke
2 fleischige Tomaten
1 – 2 Peperoni
1 kleine Zwiebel, in Ringen
200 g Fetawürfeln
2 EL grob gehackte glattblättrige Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
Schwarze Oliven

Marinade

ca. 2 Zitronen, Saft
6 – 10 EL Olivenöl extra nativ *, ja nach Gemüsemenge
Meersalz*

1 Zweig stark duftende Minze, etwa 10 Blätter, für die Garnitur

* Diese Zutaten sind im claro Laden in Ihrer Nähe erhältlich.

Zubereitung

Quinoa heiss waschen. Quinoa und Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze rund 15 Minuten köcheln, dann auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt abkühlen lassen.

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Bei den Tomaten den Stielansatz entfernen, vierteln. Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, in kleine Quadrate schneiden. Zitrone mit Schale längs vierteln, entkernen, Viertel quer in feine Scheiben schneiden.

Sämtliche Zutaten mit der Marinade mischen, 15 Minuten durchziehen lassen.
Mit der Minze garnieren.

Quelle: „Das Fair-Trade-Kochbuch“ *

