

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:
Quinoa-Salat mit Zucchini

(c) 123rf



mehr Kochtipps:

lifechannel.ch/kochtipp

Zubereitung

- Das Wasser in einer Pfanne aufkochen
- Quinoa begeben und ca. 20 Minuten leicht kochen, dabei gelegentlich umrühren
- Die Quinoa abtropfen lassen und in eine Schüssel geben
- Zucchini in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden
- Frühlingszwiebel fein schneiden
- Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden oder pressen
- In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Frühlingszwiebel darin leicht dünsten
- Zucchiniwürfel dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten
- Die Bratpfanne vom Herd nehmen und auskühlen lassen

Zutaten

- 240 g Quinoa
- 300 g Wasser
- 1 Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nature-Joghurt
- Salz, Pfeffer

- Die Zucchinimasse unter die lauwarme Quinoa geben und gut vermischen
- Die Schale einer halben Zitrone raffeln und zur Quinoa geben
- Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit dem Olivenöl und dem Joghurt unter den Quinoa-Salat mischen
- Mit Salz und Pfeffer den Quinoa-Salat abschmecken und servieren