Grüner Quinoa-Salat

Zutaten

- 600 ml Wasser
- 3 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 250 g weißer Quinoa
- 500 g Gurke
- 200 g Avocado
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 3 EL weißer Aceto Balsamico
- 1 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 7 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Quinoa zugeben und zugedeckt ca. 20 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen.

2. Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Petersilie, Koriander und Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

3. Für die Vinaigrette: Aceto Balsamico mit MAGGI Würzmischung 4, THOMY Delikatess-Senf, Limettensaft und Zucker mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Nach und nach THOMY Reines Rapsöl unter die Vinaigrette rühren. Den Quinoa, die Gurkenwürfel und die Avocadowürfel mit der Vinaigrette verrühren. Die gehackten Kräuter mit dem Salat vermengen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	37 g
Energie	357 kcal
Fett	20 g
Protein	7 g

40 Minuten

6 Portionen