



## Quinoa Gemüse Salat mit Feta

### Zutaten

- 120 g weißer Quinoa
- 100 g Fetakäse
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ofen-Spirelli alla mamma
- 2 Stängel Petersilie

### Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen. In einem Topf mit der doppelten Menge an Wasser aufkochen. 10 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt garen. Gelegentlich umrühren. Herdplatte ausschalten und weitere 10 Min. ausquellen lassen.
2. Feta-Käse abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebel und Paprika ca. 3 Min. darin anbraten. Zucchini zugeben und mitbraten. 200ml Wasser zugießen und MAGGI Fix für Ofen Spirelli alla mamma einrühren und aufkochen. Unter Rühren bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 2 Min. kochen. Von der Herdplatte nehmen und beiseite stellen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Gekochten Quinoa und Kirschtomaten in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit der Sauce dazugeben und alles durchmischen. Zuletzt die Fetawürfel und Petersilie unterheben. Schmeckt lauwarm oder kalt.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	39 g
Energie	390 kcal
Fett	19 g
Protein	15 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen