Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Salate / Glutenfrei / Super Food /

Avocado-Quinoa-Salat

Während ich hier sitze und schreibe, prasseln dicke Regentropfen gegen das Fenster. Draußen ist es nass und grau – so gar nicht sommerlich. Dabei hatte der Wetterbericht irgendetwas von 30 Grad, Sommer und Sonne gefaselt. Und ich dachte natürlich sofort an leichte Sommersalate, die bei der Wärme angenehm und frisch sind. An so etwas wie diesen Avocado-Quinoa-Salat. Die Gurke und Limette geben dem Salat Frische und Knackigkeit, während Avocado und Fetakäse für die Cremigkeit sorgen. Und weil ich gerade daran arbeite optimistischer zu werden, trotze ich dem schlechten Wetter, poste diesen Sommersalat und glaube ganz fest daran, dass die versprochenen 30 Grad ganz bald kommen!

Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 - Avocado
- 0.5 - Gurke
- 70 gr - Quinoa
- 150 gr - Feta
- 1 Bund - Koriander
- 1 - Limette
- 3 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasser (140 ml), zusammen mit dem Quinoa, in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze etwas regulieren und den Quinoa für 10-12 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Avocado.
3. Den Koriander fein hacken.
4. Den Fetakäse würfeln und nun alles in eine große Schale geben.
5. Den Saft einer Limette und das Olivenöl hinzufügen, salzen und pfeffern und alles gut miteinander vermengen.
6. Zum Ende den gekochten Quinoa gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Nun mit in die Schüssel geben und nochmals alles gut verrühren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia