

Mediterraner Quinoasalat

Quinoa – das Urkorn der Inkas! Schon seit 6500 Jahren wird Quinoa kultiviert und hat in den Hochebenen der Andenländern überlebt. Für eine lange Zeit ist es in Vergessenheit geraten. Aber momentan erlebt es sein Comeback! Ich habe es auch erst vor ungefähr 2 Jahren kennengelernt und bin schlichtweg begeistert von diesem Korn! Es ist sehr eiweißreich und enthält eine Menge Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, reichlich Mineralstoffe und viele Vitamine. Und was auch interessant ist, es enthält kein Gluten! Obwohl es ein reines Eiweiß ist, hat man irgendwie trotzdem das Gefühl Kohlenhydrate zu essen.

Dieser mediterrane Salat war das allererste was ich vor 2 Jahren mit dem Quinoa gekocht habe. Und bis zum heutigen Tage habe ich ihn unzählige Male gemacht. Flynn hat ihn auch schon sehr früh gegessen. Ich glaube, es war sogar eines der ersten Gerichte, die er nach seiner Breizeit bekommen hat. Ich habe es für ihn damals natürlich nicht so gewürzt, wie die heutige Version. Aber von der Grundidee war es dasselbe. Wir essen den Salat gerne als komplette Mahlzeit, aber ich finde ihn auch perfekt als Beilage zum Grillen. Die Zitrone und der Koriander machen das ganze irgendwie frisch und erinnern mich an schöne, laue Sommerabende. Hach Sommer... hoffentlich bist du bald da!

Zutaten

- 120 gr - Quinoa
- 1 - Zucchini
- 1 - Aubergine
- 1 - Paprika
- 8 - Kirschtomaten
- 150 gr - Mozzarella
- 1 Bund - Koriander
- 1 - Zitrone
- 3 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quinoa mit 250 ml Wasser in einen Kochtopf geben und zum kochen bringen. Für ca. 20 min garen. Das Wasser sollte am Ende 'verschwunden' sein. Den fertigen Quinoa in eine große Schüssel geben und zur Seite stellen.
2. Die Zucchini, die Aubergine und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Nun das kleingewürfelte Gemüse in die

Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für ca. 5 min braten. Dabei das Gemüse häufig in Bewegung halten und umrühren. Das Gemüse salzen und pfeffern und nochmal alles gut umrühren. Das fertige Gemüse zu dem Quinoa geben und etwas abkühlen lassen.

4. Die Kirschtomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
5. Den Koriander fein hacken.
6. Nun die Tomaten, den Mozzarella, sowie den Koriander zu der Quinoa-Gemüsemischung geben.
7. Den Saft einer halben Zitrone überträufeln und alles gut miteinander vermengen. Je nach Geschmack kann man noch etwas mehr Zitronensaft dazugeben.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia