

# Bunter Quinoa - Salat mit mediterranem Flair und Schafskäse

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Quinoa bietet eine schnelle, abwechslungsreiche Alltagsküche für die Hausfrau mit wenig Zeit.

## Zutaten

- 1 Tasse Quinoa, nach Packungsanweisung "bissfest" gekocht
- 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- 1 gelbe oder rote Gemüse - Paprikaschote , grob gewürfelt
- 1/2 Gurke, geschält, entkernt, gewürfelt
- Fleisch 1 Avocado, gewürfelt
- 8 Cocktailtomaten, ev. halbiert oder geviertelt
- 5 Stangen weißen Spargel
- 1 Handvoll Bärlauch, gehackt
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 150 g Schafskäse, gebrösel
- 2 El weißer Balsamico-Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 El Olivenöl, ev. 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Den Spargel herkömmlich schälen, schräg in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker "bissfest" kochen, abgießen, kurz kalt abschrecken.

### **Schritt3**

Die Paprikawürfel kurz in etwas Olivenöl braten, die Frühlingszwiebel Ringen dazu geben, mit anschwenken, etwas abkühlen lassen.

### **Schritt4**

Alles zusammen mischen und mit Balsamico, Salz, Pfeffer, ev. 2 Prise Zucker und Olivenöl marinieren, nachschmecken.

### **Schritt5**

Den Schafskäse darüber bröseln.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** Quinoa, schafskäse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-quinoa-salat-mit-mediterranem-flair-und-schafskaese/>