



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/>