

Quinoa-Linsen-Salat

Dieser Salat eignet sich prima auch für unterwegs. Wir bereiten immer eine größere Menge zu, da er am nächsten Tag auch noch super schmeckt. Dann am besten den Schafskäse extra dazu servieren, dann bleibt der Salat frischer. Alternativ statt Schafskäse Tofu verwenden, diesen dann z.B. ein paar Tage vorher in Öl mit Kräutern und Knoblauch einlegen.

Zutaten (8 Portionen):

400 g Quinoa (über Nacht einweichen)
800 ml Gemüsebrühe
200 g Linsen (über Nacht einweichen)
400 ml Wasser
[evtl. 400 g Cocktailtomaten] oder Radieschen
1 Zucchini
[evtl. 1 Paprika, gelb] oder 2 Stangen Sellerie
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Kokosöl
8 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
2 EL Apfelessig
1 TL getrockneter Thymian
Pfeffer
1/2 TL Salz
Basilikumblätter, 1 große Handvoll
200 g Schafskäse/Tofu, eingelegt oder scharfe Sprossen

Die Linsen abgießen und gut abspülen. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen und die Linsen auf kleiner Hitze garkochen.

Quinoa abgießen, abspülen, in einen zweiten Topf geben, mit der Gemüsebrühe übergießen und bei kleiner Hitze für 12 min köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und den Quinoa weiter quellen lassen.

Paprika/Radieschen und Zucchini in kleine Würfel schneiden, Tomaten halbieren bzw. Sellerie in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Quinoa unter regelmäßig wenden ca. 5 min rösten.

In einer großen Salatschüssel die Soße aus Öl, Zitronensaft, Apfelessig und Gewürzen anrühren.

Sobald Quinoa und Linsen abgekühlt sind, beides zusammen mit dem Gemüse und der Soße vermischen.

Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und evtl. noch Öl und Zitronensaft abschmecken.

Die Basilikumblätter klein schneiden und zum Salat geben.

Den Schafskäse oder Tofu klein krümeln. Getrennt dazu servieren. So hält sich der Salat, der übrig bleibt länger frisch. Oder mit scharfen Sprossen servieren.



