

Quinoa Taboulé

Tonisiert und erfrischt das Herz und nährt das Herzblut

(Vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm)

Zutaten

(für 4 Personen)

- 125g Quinoa (Feuer)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln Metall)
- 1 Fleischtomate (Holz) alternativ $\frac{1}{2}$ Gurke (Erde) oder beides
- 1 roter Paprika (Erde)
- 1 Handvoll Rosinen (ungeschwefelt) (Erde)
- Kreuzkümmel (Metall) und Piment (Metall) gemahlen
- Frische Minze (Metall), Petersilie (Holz) und Basilikum (Feuer) oder Kräuter der Saison
- Saft einer Zitrone und $\frac{1}{2}$ Orange (Holz)
- Reichlich Olivenöl (Erde)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)

Zubereitung

1. Quinoa gut waschen (sonst schmeckt er bitter) und in der doppelten Menge Wasser mit Salz ca. 20-25 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Anschließend 15 Minuten nachquellen lassen.
2. Tomaten in kleine Würfel schneiden und/oder Gurke schälen und grob raspeln
3. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden
4. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden
5. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken
6. Abgekühlten Quinoa mit dem Gemüse, den Kräutern, Zitronen/Orangensaft und den Gewürzen vermischen und mit reichlich Olivenöl übergießen, sodass es schön glänzt.
7. Kalt stellen und 1-2 Stunden durchziehen lassen

Quinoa ist ein Pseudogetreide und gehört zu den Gänsefußgewächsen. Es ist mit Spinat und Mangold verwandt und ist glutenfrei. Es wird hauptsächlich in Bolivien angebaut und enthält mit 14% einen hohen Eiweißanteil.

