

Quinoa-Roter-Linsensalat

Variante als Salat, Beilage und Fingerfood nutzbar.

400g Linsen (gelb/rot 12 Stunden eingeweicht)

400g Quinoa (gemischt)

1x Aubergine

1x Paprika je rot/gelb

1x große Zucchini

2x Zwiebeln, 2x Knoblauchzehe

Frühlingslauch fein geschnitten

Olivenöl, Kürbiskernöl

Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Mediterrane Kräuter

Linsen bissfest kochen ca. 5 Min. Parallel Quinoa mit leichten Biss kochen ca. 12 -15 Min. Beide Zutaten vorher waschen. Linsen ohne Salz kochen. Quinoa mit Salz und Kräutersalz würzen.

Zucchini, Aubergine in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl und Salz/Pfeffer und Mediterranen Kräutern anbraten und abschmecken. Kurz vor dem Ende das klein geschnittene Frühlingslauch zugeben und einmal durch schwenken und in eine Schüssel zum abkühlen geben

Paprika in kleine Würfel schneiden. Feine Tomatenwürfel von 2-3 Tomaten ohne Kerngehäuse schneiden.

Schnittlauch und Petersilie klein schneiden/haken

Alle Zutaten mit den abgekühlten Linsen und Quinoa mischen und mit Salz/Pfeffer, Kräutersalz, Olivenöl und sehr wenig Kürbiskernöl würzen. Am Ende mit etwas Limettensaft verfeinern