

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
366 kcal

KOHLENHYDRATE  
43,2 g

FETT  
13,7 g

EIWEISS  
15,6 g

BALLASTSTOFFE  
9,3 g

# Amaranth-Salat mit Gemüse

## Zubereitung (25 Min.)

1. Amaranth nach Packungsanweisung kochen. Durch ein Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.
2. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Paprika und Zwiebel putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft mit Zitronenschale, Olivenöl, Knoblauch, Petersilie und Salatkrönung (z. B. von Knorr) verrühren.
4. Salatzutaten in eine Schüssel geben, Dressing zufügen und gut untermischen. Mit Feta-Würfel bestreut servieren.

## Zutaten

50 g Amaranth, rot  
100 g Salatgurke  
40 g Paprika, rot  
20 g Zwiebel, rot  
6 Kirschtomaten, orange  
25 g Spinat, jung

### Dressing

1/2 Knoblauchzehe  
15 g Petersilie, glatt  
1/4 Bio-Zitrone  
2 TL Olivenöl  
1 TL Salatkrönung Italienische Art (z. B. von Knorr)  
25 g Feta 9 % Fett