

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
404 kcal

KOHLLENHYDRATE
57,9 g

FETT
10,2 g

EIWEISS
18,8 g

BALLASTSTOFFE
47,5 g

Bohnen-Quinoa-Salat

Zubereitung (15 Min.)

1. Die Schalotte abziehen und würfeln.
2. Den Quinoa nach Packungsanleitung in Brühe statt Wasser zubereiten. Die Schalottenwürfel nach dem Abgießen unter den heißen Quinoa geben.
3. Währenddessen die Bohnen und die Erbsen im leicht gesalzenen Wasser 5 Minuten bissfest garen.
4. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Für das Dressing Gemüsebrühe, den Zitronensaft und das Öl vermischen. Mit einem Spritzer Sojasoße und Gewürzen abschmecken.
6. Den gekochten Quinoa mit dem Gemüse und dem Dressing vermengen.
7. Mit den Erdnüssen garniert servieren.

Zutaten

1 Schalotte (ca. 20 g)
50 g Quinoa, bunt
150 g Bohnen, grün
70 g Erbsen, TK
1 Paprika, gelb (ca. 155 g)
1 EL Erdnüsse

Dressing

3 EL Gemüsebrühe
1 TL Zitronenfruchtsaft
1 TL Olivenöl
etwas Sojasoße
Salz
Pfeffer