

**Quinoasalat (4 Personen)**

200 g Quinoa, z.B. „aus der Region“ von Migros, und sonst in Bioqualität in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebouillon ca. 15 Minuten kochen und 5 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen.

Gekochte Quinoa oder einen entsprechenden Rest gekochtes Getreide etwa Reis, Gerste oder Dinkel in eine Schüssel und folgende Zutaten dazugeben.

*Variante 1: „Orange“ (wie auf Bild)*

Mit Karottenstücken zusammen kochen

Dazugeben: 3 kleingeschnittene Aprikosen

2 Esslöffel Cranberries

Schnittlauch und Petersilie

Prise Kardamon

Sauce (siehe unten)

*Variante 2: „Rot –Grün“*

3 In Öl eingelegte Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

8 Cherry-Tomaten, halbiert

1 Avocado, geschält und in Stücke geschnitten

Frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Koriander, Petersilie, Basilikum)

Sauce:

4 EL Olivenöl

2 EL Essig oder 1 EL Zitronensaft

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer