

MEDITERRANER QUINOA SALAT (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Quinoa
2 große Karotten
1 große Zucchini
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Aubergine
100 g Champignons
1 Spitzpaprika
250 g Cocktailtomaten
1 frische Chili
1 Zitrone (gepresst)
Soja Sauce
4 EL Olivenöl
Rosmarinsalz (alternativ Kräutersalz)
Oregano Pfeffer
50 g Koriander
50 g Petersilie
Frische Minze Blätter



ZUBEREITUNG (25 Minuten)

Quinoa nach Anleitung zubereiten und auskühlen lassen. Karotten, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Aubergine, Spitzpaprika und Chili (entkernt) würfelig schneiden und in Olivenöl gemeinsam anbraten. Klein geschnittene Champignons nach ein paar Minuten dazugeben und kurz mitbraten. Quinoa mit dem gemischten Gemüse und den in Würfeln geschnittenen rohen Cocktailtomaten gut vermengen. Danach mit Zitronensaft, Soja Sauce, Olivenöl, Salz, Pfeffer und den klein gehäckselten Kräutern gut abschmecken.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Gabriele Lumetsberger

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>