

Quinoa – Tabbouleh

Erfrischend leicht! Dieses aus dem Libanon stammende Salat-Rezept schmeckt sehr lecker als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder als Hauptgericht mit Blattsalat.

glutenfrei, weizenfrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp

Für 4 Personen



200g Quinoa

1 Bund Petersilie

1 Bund frische Minze

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Paprika oder Tomaten

$\frac{1}{2}$ reife Mango

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer

Salz

1. Quinoa in etwa 500ml Wasser weich kochen. Es darf auch etwas mehr Wasser sein, der Rest wird abgegossen. Die Kochzeit beträgt etwa 20 Minuten. Quinoa abgießen und auskühlen lassen.
2. Petersilie und Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln, Paprika und Mango fein würfeln.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fruktosearm – Tipp: Dieses Gericht eignet sich im Rahmen einer fruktosearmen Ernährung wenn Frühlingszwiebeln, Paprika und Mango durch Schalotten, Fenchel und Papaya ersetzt werden. Zitronensaft durch Limettensaft ersetzen.

Variation: Ursprünglich wird Tabbouleh mit Bulgur zubereitet. Bulgur ist jedoch glutenhaltig! Anstatt Quinoa kann aber auch Buchweizen, Hirse oder Reis verwendet werden.