

Quinoa-Taboulé

Ergibt ca. 1930 g



Zutaten

- 500 g Quinoa, weiß
- 750 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 Zitrone
- 3 EL / 40 g Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 750 g Tomaten
- ½ Bund / 1 Topf Petersilie, glatt
- ½ Bund / 1 Topf Minze
- ½ Bund / 1 Topf Basilikum

Zubereitung

- Wasser in Wasserkocher kochen.
- Quinoa in ein feinmaschiges großes Sieb geben und in zwei Etappen gründlich durchspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
- Quinoa in einen Kochtopf geben und mit heißem Wasser und Gemüsebrühepulver auf mittlerer Stufe (z. B. 5 von 9) im zugedecktem Topf ca. 25 Minuten quellen lassen. Quinoa in ein Sieb geben, abschütten und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Zitronensaft auspressen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Servierschüssel verrühren.
- Tomaten waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und hinzugeben.
- Petersilie, Minze und Basilikum abbrausen, trockenschleudern, von den Stielen abzupfen, fein hacken und dazugeben.
- Abgekühlten Quinoa hinzugeben und alles gut verrühren.

© Rezept und Foto von Diana Dammann

Quinoa-Taboulé

Ergibt ca. 1930 g



Zutaten

- 500 g Quinoa, weiß
- 750 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 Zitrone
- 3 EL / 40 g Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 750 g Tomaten
- ½ Bund / 1 Topf Petersilie, glatt
- ½ Bund / 1 Topf Minze
- ½ Bund / 1 Topf Basilikum

Zubereitung

- Wasser in Wasserkocher kochen.
- Quinoa in ein feinmaschiges großes Sieb geben und in zwei Etappen gründlich durchspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
- Quinoa in einen Kochtopf geben und mit heißem Wasser und Gemüsebrühepulver auf mittlerer Stufe (z. B. 5 von 9) im zugedecktem Topf ca. 25 Minuten quellen lassen. Quinoa in ein Sieb geben, abschütten und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Zitronensaft auspressen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Servierschüssel verrühren.
- Tomaten waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und hinzugeben.
- Petersilie, Minze und Basilikum abbrausen, trockenschleudern, von den Stielen abzupfen, fein hacken und dazugeben.
- Abgekühlten Quinoa hinzugeben und alles gut verrühren.

© Rezept und Foto von Diana Dammann