

fair-ein REZEPT

Feuriger Quinoasalat

Zutaten für 4 Portionen:

300g Quinoa*
1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
1 Msp. Chilipulver*
100g Rucola
3-4 EL Zitronensaft
1 EL Honig*
Salz, Pfeffer*
4 EL Olivenöl*

*aus dem Weltladen



Foto: Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Quinoa waschen. In der 2,5fachen Menge Wasser ca. 20min. köcheln lassen. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Für die Soße Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl unterrühren. Quinoa und Soße mischen und übrige Salatzutaten unterheben – Vorsicht mit dem Chilipulver!

© Transfair e.V.

*Stefanie Hense
Fairer Brunch – 22. Oktober 2016*