

**5 Elemente Küche:
Leichter Quinoa Sommersalat**

Ein frischer Salat, der gleichzeitig sättigt, dank Schafskäse und Avocado. Ideal für die Party! Dadurch, dass in diesem Salat alle 5 Elemente gemäß der traditionellen chinesischen Medizin vertreten sind, hält er eine gute Balance und ist wohltuend für den Körper.



- Feuer: 250g Quinoa*
150g Schafskäse
Holz: 200g Kirschtomaten
1 Bund frischen Koriander oder Petersilie,
6 - 8 Essl. Zitronensaft
Erde: ½ biol.Salatgurke
1 reife Avocado
6 Essl. Olivenöl*
Metall: 1 rote Zwiebel
frisch gemahlener Pfeffer*
Wasser: 100g schwarze Oliven
1 Prise Salz*

*in unserem Weltladen erhältlich

Quinoa waschen, in doppelter Menge Wasser 10 Minuten kochen und weitere 5 Minuten garen, durch ein Sieb abtropfen lassen. Gurke, Zwiebel und Avocado in Würfel schneiden, Kirschtomaten und Oliven halbieren. Gemüse in eine Schüssel geben, Quinoa hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Aus Olivenöl, Koriander/Petersilie, Zitronensaft, Pfeffer und Salz eine Marinade zubereiten und untermischen. Den Schafskäse mit den Fingern über den Salat bröseln.

Wenn frisches Koriandergrün nicht zu bekommen ist, tun es auch glatte Petersilie oder frische Minze.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!