

Sommerlicher Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta



Genießt die warmen Sommertage mit einem erfrischenden und gesunden Salat, der perfekt als Hauptmahlzeit oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch passt. Dieser sommerliche Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta kombiniert süße, salzige und frische Aromen und ist ein einfaches, aber raffiniertes Gericht für die warme Jahreszeit.

Sommerlicher Quinoa-Salat mit Erdbeeren und Feta

Zutaten für 4 Portionen Quinoa-Salat

150 g	Quinoa
300 ml	Wasser
150 g	frische Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
100 g	zerbröselter Feta-Käse
15 g	gehackte frische Minze
15 g	gehackte frische Basilikumblätter
30 g	gehackte Walnüsse oder Mandeln (optional)
2 EL	Olivenöl (ca. 30 ml) oder sonstiges neutrales Pflanzenöl
2 EL	Balsamico-Essig (ca. 30 ml)
Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung Quinoa-Salat

1. Quinoa gründlich unter kaltem Wasser abspülen. In einem mittelgroßen Topf Quinoa und Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Erdbeeren in Scheiben schneiden, Feta zerbröseln, Minze und Basilikum hacken. In einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Erdbeeren, Feta, Minze, Basilikum und Walnüsse oder Mandeln vermengen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer gut vermischen. Dann das Dressing über den Salat gießen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.



TIPPS:

- Wenn Ihr beim Kochen von Quinoa feststellt, dass **zu viel Wasser übrigbleibt**, könnt Ihr folgende Schritte unternehmen: Verwendet ein feines Sieb oder ein Abtropfsieb, um überschüssiges Wasser abzugießen. Nach dem Abgießen könnt Ihr die Quinoa zurück in den Topf geben. Deckt den Topf mit einem sauberen Küchentuch oder Papiertuch ab und setzt den Deckel wieder auf. Lasst die Quinoa etwa 5-10 Minuten ruhen. Das Tuch nimmt überschüssige Feuchtigkeit auf und hilft dabei, die Quinoa fluffig zu machen.
- Achtet darauf, Quinoa und Wasser genau abzumessen. Das **übliche Verhältnis** ist 1 Teil Quinoa zu 2 Teilen Wasser. Spült die Quinoa vor dem Kochen gründlich ab, um eventuelle Rückstände zu entfernen, die dazu führen könnten, dass die Quinoa während des Kochens mehr Wasser aufnimmt.
- **Röstet die Walnüsse** oder Mandeln leicht an, um ihren Geschmack zu intensivieren. Dies verleiht dem Salat eine zusätzliche Geschmacksnote und eine knackige Textur.
- Lasst den Salat nach dem Mischen mindestens 30 Minuten **im Kühlschrank ziehen**. Dadurch können sich die Aromen besser entfalten und der Salat wird erfrischend kühl serviert.