

Quinoa-Salat mit Birne und Fetawürfel

Zutaten:

200g Quinoa, schwarz oder rot

350 ml Wasser

2 Birnen

250-300g Fetakäse

Dressing:

4 EL weißer Balsamico

2TL Zitronensaft

1 EL Honig

4EL Raps- oder Sonnenblumenöl

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb heiß waschen. In einem Topf 350 ml Wasser zum Kochen bringen. Nach Belieben salzen und den gewaschenen Quinoa zugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser ganz aufgenommen wurde, gelegentlich umrühren.

Birne und Feta in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing Essig, Zitronensaft und Honig mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen, danach das Öl mit einem Schneebesen einrühren. Das Dressing über den noch warmen Quinoa geben und mit Salz abschmecken. Birne und Käse vorsichtig untermischen und auf Vorspeistellern schön garniert servieren.

Personen: 6

Quelle: Gesund mit Genuss