

Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Quinoa
- 60 g Feta
- 215 g (Abtropfgewicht, aus dem Glas) Kichererbsen
- 1 Bund Koriander
- 0,5 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL Ras el Hanout

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und Quinoa gemäß Packungsanweisung darin garen.

Währenddessen die Kichererbsen aus dem Glas in ein Sieb schütten, abbrausen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Koriander ein Dressing zubereiten.

Die fertige Quinoa in eine Schüssel füllen, abgetropfte Kichererbsen und das Dressing darübergeben. Zum Schluss den Feta zerbröseln und unter den Quinoasalat mischen. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen