

Quinoa-Salat mit Fetajoghurt

Zutaten (für 2 Personen):

- 75 g Quinoa
- Salz
- 200 g Tomaten
- 200 g Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 g Feta
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 2 EL Kürbis-, Pinien- oder Sonnenblumenkerne

Die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 200 ml Salzwasser aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. In einer Schüssel abkühlen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße sowie hellgrüne Teile in dünne Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die gequollene Quinoa mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln und Kräuter untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta zerbröseln und mit dem Joghurt mischen. Den Quinoa-Salat mit den Kernen bestreuen und mit dem Fetajoghurt servieren.

Nährwerte (pro Portion):

540 kcal, 21 g Eiweiß, 33 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Tipp:

Quinoa gibt es in Weiß oder Rot. Beide Sorten schmecken mild und leicht nussig und eignen sich solo oder gemischt für den Salat. Quinoa gehört zu den wertvollsten pflanzlichen Eiweißquellen, denn sie liefert alle lebenswichtigen Aminosäuren. Ebenfalls günstig ist der hohe Gehalt an Eisen und Magnesium.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Brustkrebs-Nachsorge
- Diabetes
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Fersensporn
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- metabolischem Syndrom
- Multi-Intoleranzen (Frühlingszwiebeln weglassen und laktosefreien Feta verwenden)
- Nasenpolypen

Parodontitis

PCO-Syndrom

Restless-Legs-Syndrom

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Zöliakie (auf "Glutenfrei"-Kennzeichnung bei verarbeiteten Produkten achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

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