Quinoa-Salat mit Fetajoghurt

Zutaten (für 2 Personen):

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

Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 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.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften ebenfalls in kleine Würfel schneiden. 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. Feta zerbröseln und mit dem Joghurt mischen. Den Quinoa-Salat mit den Kernen bestreuen und mit dem Fetajoghurt servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 12.02.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

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