

Quinoa-Bowl nach Taboulé-Art

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g helle Quinoa
- 250 ml Wasser
- 0,5 TL Pul Biber
- alternativ: Paprikapulver
- Salz
- 2 Tomaten
- 1 Mini-Salatgurke
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze
- 1 Bio-Zitrone
- aus der Mühle: Pfeffer
- 4,5 EL Olivenöl
- 100 g Halloumi

Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf Wasser, Pul Biber und Salz kurz aufkochen. Quinoa dazugeben, verrühren und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen. Danach auf der abgeschalteten Herdplatte zugedeckt weitere 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Gurke schälen. Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und waschen. Alles in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Für das Dressing Zitrone heiß waschen und trocken reiben, Schale (pro Portion etwa 0,5 TL) fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Salz, Pfeffer und Öl verquirlen, dabei eine kleine Menge Öl zurückhalten. Halloumi trocken tupfen, in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze rundum 3-4 Minuten leicht braun anbraten. Anschließend herausnehmen.

Quinoa mit der Hälfte der Kräuter mischen und auf Schalen verteilen. Tomaten-, Gurken-, Paprika- und Halloumi-Würfel in Grüppchen nebeneinander darauf verteilen und mit dem Dressing übergießen. Mit Frühlingszwiebel-Ringen und den restlichen Kräutern bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kitler

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