

# Quinoa Salat

## Einfacher Quinoa Salat mit frischem Gemüse

Ich liebe Quinoa Salat mit Paprika, Gurke und Lauchzwiebel. Besonders im Sommer, ist das eine super Mahlzeit. Schmeckt super lecker und macht super satt, ohne einem bei der Hitze extrem schwer im Magen zu liegen. Zudem ist so ein Quinoa Salat recht fix gemacht und super wandelbar, durch die Verwendung verschiedener Zutaten. Mein Favorit ist die Kombi mit frischem Gemüse wie Gurke und Paprika, sowie die Schärfe von Chili. Also quasi wie ein Couscous Salat, nur mit Quinoa.

Ich essen unheimlich gerne scharf und mache an meinen Salat eine ordentliche Prise Chiliflocken. Wenn ihr es lieber nicht so scharf mögt, könnt ihr das Chilipulver natürlich ganz weglassen, oder stattdessen auch etwas rosenscharfes Paprikapulver verwenden. Anstelle des normalen Quinoas könnt ihr auch bunten Quinoa verwenden. Der sieht im Salat richtig gut aus.

## Leckerer Quinoa Salat mit Paprika, Gurke & Lauchzwiebeln

Für den Quinoa Salat die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne heraus kratzen.

Anschließend der Länge nach in dünne Streifen und dann in Würfel schneiden. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, Petersilie waschen und grob hacken.

Die Gewürze, das Tomatenmark, das Öl und den Zitronensaft zum Quinoa geben und alles gründlich miteinander vermengen. Das Gemüse und die Petersilie dazu geben, gleichmäßig unterheben und noch einmal abschmecken. Anschließend für etwa 20-30 Minuten durchziehen lassen, nochmal durchrühren und ggf. noch einmal abschmecken.

---

## Weitere Rezept-Ideen für Salate zum Ausprobieren & Nachmachen



**Glasnudelsalat**



**Nudelsalat mit Hähnchen**



**Roasted Potatoe Salad**



**Burrata Salat**



## **Spicy Egg Salad**



## **Russischer Salat Olivier**



## **Korean Fried Chicken**



## **Kartoffelsalat mit Mayonnaise & Ei**

[Alle Rezepte](#)



WMF Gourmet Salatschüsseln



Leifheit Salatschleuder



Öl Sprayer



WMF Taverno Salatschüssel Set

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---

**Hier findest du leckere Dips & Saucen**



**Persimmon-Orange-Hot Sauce**



**Habanero Passion Fruit Hot Sauce**



**Pineapple Lemon Drop Hot Sauce**



**Blueberry Apple Hot Sauce**



**Habanero Melon Hot Sauce**



**Fruchtige Chili Sauce**



## Kürbis Salsa



## Sesam Dressing

---