

# Warmer Quinoa Salat

## Zutaten für etwa 2 Portionen

- 80 g Quinoa
- 1 größere Karotte
- 1 kleinerer Zucchini
- 80 g Brokkoli
- 1 kleinere Paprika | alternativ: 1 Spitzpaprika
- 80 g Rosenkohl
- 2 EL frische oder getrocknete Petersilie
- 1 EL Öl | z.B. Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Wasser und Salz zum Kochen von Brokkoli, Quinoa und Rosenkohl

## Hilfsmittel

- Herdplatte
- Kochtöpfe, ggf. mit Deckel
- Pfanne
- Pfannenwender oder Kochlöffel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Sieb

**Abkürzungen:** EL = Esslöffel | g = Gramm

## Zubereitung

**1. Quinoa zubereiten:** Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar ist. Etwa 230 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hineingeben und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach über ein Sieb abgießen und warm halten.

**2. Rosenkohl kochen:** Rosenkohl säubern. Strünke gerade schneiden und kreuzweise einschneiden. Rosenkohl in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, 1/2 TL Salz dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze für etwa 14 Minuten kochen. Rosenkohl über ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Warm halten.

**3. Brokkoli kochen:** Brokkoli säubern, Strunk entfernen und in Brokkoliröschen teilen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Röschen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Minuten bissfest garen. Über ein Sieb abgießen und ebenfalls warm halten.

**4. Zucchini, Paprika und Karotten zubereiten:** Dafür die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika säubern, entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotte ebenfalls waschen, nach Bedarf schälen und in Scheiben schneiden. Etwa 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Karotten und Zucchini bei hoher Hitze für etwa 6 Minuten darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5. Quinoa Salat fertigstellen:** Gekochter Quinoa, Rosenkohl, Brokkoli sowie den Zucchini-Karotten-Paprika-Mix in einer Schale anrichten. Nach Gusto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie toppen. Sofort servieren.

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

# Warmer Quinoa Salat

## Haltbarkeit und Tipps



Foto Credit: Ella Olsson/pexels.com

- Die einzelnen Komponenten des Quinoa Salats sind etwa 2 Tage im Kühlschrank haltbar.
- Gern kann der vegane Salat auch kalt gegessen werden. Uns schmeckt er allerdings am besten, wenn er lauwarm ist.