



Quinoa-Salat mit knackigem Gemüse

Viva Quinoa - der Frischmacher unter den Salaten

Für einen leichten und leckeren Sommersalat ist Quinoa die beste Grundlage. In der Andenregion Südamerikas gilt Quinoa seit Jahrtausenden als nährstoff- und energiereiche Kulturpflanze und gesundes Grundnahrungsmittel. Zusammen mit knackig-frischem Gemüse und feinem Hähnchen bietet der Quinoa-Salat viele wichtige Nährstoffe und wertvolle Vitamine.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 100g Quinoa
- Salz und Pfeffer
- 150g Hähnchenfilet
- 1/2 EL Öl
- 1/4 TL Currypulver
- 1 Limette
- 1 rote Chilischote
- 100g Gemüsemais
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1-2 EL Olivenöl

So geht's

Quinoa waschen. In einem Topf mit der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und ca. 12 Minuten leicht köcheln lassen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Currypulver bestäuben und gut vermengen. Das Hähnchenfleisch herausnehmen und abkühlen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote längs aufschneiden, waschen, entkernen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Tomate waschen, putzen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Paprika und Zucchini in schmale Streifen schneiden. Die Zutaten mit Olivenöl in einer Schüssel vermengen und Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

So gesund ist es

Das „Andengetreide“ Quinoa beinhaltet essentielle Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan oder Cystin. Diese Stoffe liefern wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sind essentiell für den Muskelaufbau, das Knochenwachstum, die Wundheilung und die Zellteilung. Zudem beinhalten Tomaten, Mais, Paprika und Zucchini einen hohen Gehalt an den Vitaminen A, B1, B2, C und E. Sie sind in Kombination mit den wichtigen Mineralstoffen Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium und Mangan ideal für gute Nerven, ausreichende Blutbildung, feste Zähne und einen gesunden Stoffwechsel. So bekommt dein Körper die Energie, die er jeden Tag braucht.

Brennwert: 150kcal, Protein: 7,5g, Kohlenhydrate: 11g, Fett: 10g (durchschnittlich pro Portion)