



Quinoa Erbsensalat mit Minzdressing

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

250 g Quinoa

300 g Erbsen, frisch oder tiefgefroren

Minzdressing:

1 Hand voll Minze

5 EL Naturjoghurt

20 ml Olivenöl

1 EL Essig

3 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Der Quinoa wird mit heißem Wasser abgespült und in der doppelten Menge Salzwasser etwa 20-25 Minuten bissfest gekocht. Nach der Garzeit den Quinoa vom Herd ziehen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit werden die Erbsen zubereitet. Frische Erbsen werden über Nacht eingeweicht und dann etwa 30 - 60 Minuten gar gekocht. Tiefkühlerbsen sind in wenigen Minuten bissfest gekocht. Die Erbsen nur im Wasser kochen und das Salz erst am Ende der Kochzeit hinzufügen, damit die Erbsen weich werden. Die Erbsen abseihen, abkühlen lassen und mit dem Quinoa mischen.

Die Minze wird grob gehackt und mit den restlichen Zutaten gemischt. Diese mit dem Pürierstab fein pürieren. Geschmacklich noch mit Salz und Pfeffer abrunden.

Das Dressing wird über der Quinoa-Erbsenmischung verteilt.

