

# Spinat-Quinoa Salat

## Zutaten (4 Personen)

250 g Quinoa \*  
240 g Spinat  
Frisches Gemüse wie z.B. Gurke, Paprika, Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Zitrone  
6 EL Bio-Olivenöl Solidale Italiano \*  
Salz und Pfeffer \*  
Frische Kräuter (Petersilie, Koriandergrün, Dill, Minze)

\*Fair Trade Produkt erhältlich in den Südtiroler Weltläden

## Zubereitung

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, kurz anrösten und mit zwei Tassen Wasser oder Brühe aufkochen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Die Zwiebel kleinhacken und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Ein paar Minuten ziehen lassen. Öl, Salz, Pfeffer und frische Kräuter hinzufügen und gut vermischen.

Quinoa auskühlen lassen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Den Spinat waschen, evtl. etwas kleiner schneiden.

Mit der Quinoa und dem frischen Gemüse vermischen. Den Spinat-Quinoa Salat mit dem Dressing vermischen und anrichten.

