

Quinoa-Mais-Salat

Quinoa ist wahrscheinlich für mich, was für Flynn seine Nudeln sind. Ich kann es ständig und in allen möglichen Variationen essen. Komisch, dass ich bisher nur so wenige Rezepte mit Quinoa hier auf den Blog gestellt habe. Denn meine Phantasie kennt eigentlich keine Grenzen und ich kombiniere es mit allem, was mir gerade so unter die Augen kommt. Die Variante mit frischem Mais, grünen Spargel, Avocado, Feta und Koriander schmeckt nach purem Sommer und passt perfekt als Beilagensalat zum Grillgelage.

Zutaten für 4 Personen

- 120 gr - Quinoa
- 3 - Maiskolben
- 300 gr - grüner Spargel
- 150 gr - Feta
- 3 - Frühlingszwiebeln
- 1 - Avocado
- 15 gr - Koriander
- 1 - Zitrone
- 6 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quinoa nach Anleitung kochen.
2. Die Maiskerne mit einem Messer von dem Kolben schneiden.
3. Das untere Drittel von dem Spargel schälen und die Enden entfernen. Die Spargelstange in etwa 1,5 cm lange Stücke schneiden.
4. Eine große Pfanne erhitzen und 3 EL Olivenöl hineingeben. Den Spargel darin für ca. 8 Minuten braten, anschließend den Mais dazugeben und für weitere 10 Minuten braten.
5. In der Zwischenzeit den Feta mit den Händen grob zerkrümeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Avocado würfeln. Die Zitrone pressen.
6. Den fertig gegarten Quinoa in eine Salatschüssel geben und die restlichen Zutaten dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und servieren!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia