

Für 4 Personen:

200 g Quinoa

500 ml Gemüsebrühe

2 Orangen

1 Dose Kichererbsen

4 EL getrocknete Cranberries

200 g Feta

40 g Pinienkerne

ca. 1 Bund Petersilie

Saft einer halben Zitrone

2 EL Weißweinessig

6 EL Olivenöl

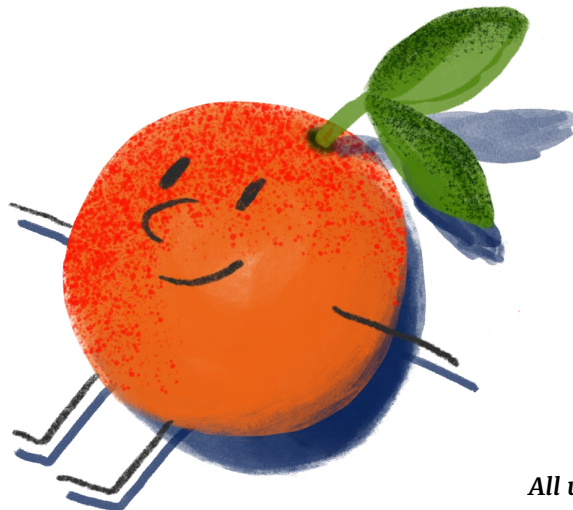
Salz und Pfeffer



10



1. Wasche den Quinoa gründlich mit warmem Wasser in einem Sieb durch. Gebe die Brühe in einen geeigneten Topf, gebe den Quinoa hinein und lass das Ganze kurz aufkochen. Lass den Quinoa für ca. 15 Minuten bei reduzierter Hitze garen.
2. Schäle die Orangen und schneide sie quer in Scheiben. Wenn du magst, kannst du die Scheiben auch in kleinere Stücke schneiden. Fange den Saft der Orange nach Möglichkeit auf. Gieße die Kichererbsen ab und lass sie gut abtropfen. Wasche die Petersilie, schüttel sie trocken und hacke sie klein.
3. Gieße den Quinoa ab, lass ihn gut abtropfen und lauwarm abkühlen. Verquirle den Orangensaft mit dem Zitronensaft, dem Öl und würze das Dressing mit Salz und Pfeffer. Gebe den Quinoa mit den restlichen Zutaten in eine geeignete Salatschüssel, verteile das Dressing darüber und schmecke den Salat evtl. noch mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab.



All unsere Rezepte des Monats
gibt es auf www.gmf-design.de