

# Quinoa-Sommer-Salat

Für 4 Personen

## Zutaten



Holz - sauer

Bockshornkleesamen  
Petersilie  
Essig (unpast.)  
Zitronensaft



Feuer - bitter

1-2 Tassen Quinoa  
Salat  
Paprika



Erde - süss

2-3 Karotten  
etwas Stangensellerie  
Mandelblättchen  
2 Flachpfirsiche  
Olivenöl



Metall - scharf

4-5 Radieschen  
1 Frühlingszwiebel  
Koriandersamen  
Pfeffer



Wasser - salzig

Salz

## Zubereitung

Quinoa Karotten Stangensellerie Salz	Karotten und Stangensellerie in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Quinoa und Gewürzen (Salz, Bockshornklee & Koriander dazumahlen, Paprika, Pfeffer) ca. 15 Min. kochen. leicht oder ganz auskühlen lassen.
Frühlingszwiebel, Radieschen und Flachpfirsiche	in Stücke schneiden
Mandelblättchen	rösten
Olivenöl Essig Zitronensaft Salz Paprika Pfeffer	zu einer Salatsauce mischen —> alles zusammen vermischen
Salat	rüsten und Blätter ganz auf Teller verteilen und Quinoa-Salat darüber verteilen.
<b>Varianten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pfirsiche durch Melonen ersetzen</li> <li>- Salat kann auch klein geschnitten und direkt vermischt werden - Salat nach Wahl!</li> <li>- Sprossen darüber geben</li> <li>- Chiasamen darüber geben</li> </ul>