

# Bunter Powersalat mit Quinoa, Avocado & Feta

28.06.2015 13:20

## Zutaten

200 g Quinoa Tricolore, z.B. von [Davert](#) oder normale Quinoa  
200 g (bunte) Kirschtomaten  
1 Stk. Avocado  
1 Bund Petersilie  
1 gekochte Rote Rübe  
1 Apfel  
ca. 3-4 EL Mandeln  
1 TL Scharfmacher Gewürz von Sonnentor, optional ½ TL Chilipulver  
Optional: 1-2 TL Pikantes Zaubergewürz von Sonnentor  
Salz und Pfeffer  
3 EL Olivenöl (ideal mit Zitronengeschmack)  
100 g Feta  
1 EL Chia Samen  
ca. 800 ml Wasser für Quinoa

## Zubereitung

1. Leicht gesalzenes Wasser für die Quinoa zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Quinoa hinzugeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser ganz aufgenommen wurde. Gelegentlich umrühren.
2. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und halbieren (nehme immer die bunten Cocktailtomaten, da diese den Salat schön bunt machen). Avocado halbieren, vom Kern befreien und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslöffeln. Bereits gekochte Rote Rübe in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Mandeln hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Sobald der Quinoa fertig gekocht ist, diesen mit Olivenöl und evtl. noch mehr Salz verfeinern. Die Zutaten mit zerbröseltem Feta untermischen und das Ganze scharf und pikant würzen. Mit Chia Samen und restlicher Petersilie dekorieren.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf \[foodnotify.com\]\(http://foodnotify.com\)](#)



Scan me!