

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 2 Personen: Quinoa-Salat mit Avocado und Tofu

125 g Quinoa
200g Räuchertofu
250 ml Wasser
150 g Gurke
125 g kleine Tomaten
1 Avocado
1 Zitrone
1 EL Olivenöl
Pfeffer (ggf. Salz)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Den Quinoa gründlich waschen und mit dem Wasser aufkochen lassen (Packungsanleitung beachten).

Im Anschluss je nach Packungsanleitung für 10–15 Minuten köcheln lassen.

Die Gurke sowie den Räuchertofu würfeln und die Tomaten halbieren.

Die Avocado entkernen und schälen. 1/4 der Avocado zur Deko in Scheiben schneiden. Die restliche Avocado würfeln.

Die Zitrone rollen, damit der Saft besser austritt und halbieren. Die Avocado mit etwas Zitronensaft (1–2 EL) und frischem Pfeffer würzen.

Den fertigen Quinoa vom Herd nehmen und mit dem Öl, mindestens 2 EL Zitronensaft und Pfeffersowie ggf. Salz gut würzen. Auskühlen lassen oder lauwarm weiter verarbeiten.

Zum Schluss den Quinoa mit dem Gemüse und Tofu vermengen, abschmecken und mit den Avocado-Scheiben servieren.

Viel Spaß beim Kochen und
Genießen wünscht Dir Deine

Wilma shoppen

Alle Zutaten findest du hier im Center bei:

