

# Rezept der Woche



## Rote Bete-Quinoa-Salat (glutenfrei & vegan)

### Lust auf ein Picknick?

Tipp: Der Salat lässt sich gut vorbereiten. In kleinen Weckgläsern portioniert ist er super geeignet für ein Picknick im Grünen. - Oder als leichter Mittagssnack im Büro.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 175 g Quinoa
- 175 g Rote Bete, vorgegart
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Petersilie
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- (eventuell 100 g Feta)

Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und nach Packungsanleitung zubereiten. Die gegarte Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken.

Den gegarten Quinoa leicht abkühlen lassen und noch warm mit den Betestückchen mischen. Dadurch geben sie Farbe an den Quinoa ab. Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Petersilie unterheben. Aus Essig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit geschmacklich abstimmen.

Wer Lust hat, bröselt noch Feta über den Salat.