Mediterraner Quinoa-Salat mit Fetacreme

Erfrischender Quinoa-Salat mit knackigem Gemüse und cremigem Feta. Lässt sich gut vorbereiten und kalt essen. Das Dressing darf ruhig kräftiger schmecken, bevor es zum Salat kommt. Erst zusammen mit den übrigen Zutaten entsteht die richtige Balance aus Säure, Würze und Frische. Das Gericht ist für 4–6 Personen ausgelegt und funktioniert sowohl frisch zubereitet als auch als Meal-Prep. Für die beste Textur knackige und cremige Komponenten erst kurz vor dem Essen zusammenbringen.

4–6 Portionen | 25 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 240 g Quinoa
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 g Cherry-Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 200 g veganer Feta
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Petersilie

Zubereitung

01 Quinoa in Gemüsebrühe garen, abkühlen lassen.

02 Tomaten halbieren, Gurke und Paprika würfeln; Petersilie hacken.

03 Feta mit Zitronensaft und 1 EL Olivenöl cremig zerdrücken.

04 Quinoa mit Gemüse und Petersilie mischen, Fetacreme unterheben oder separat servieren.