

Quinoasalat

Zutaten

150 g Quinoa gut ab gespült
3 dl Gemüsebouillon
4 Tranchen Bratspeck

100 g Kürbis
10 cm Lauch
1/2 kleiner Sellerie

Zubereitung

- Quinoa in der Bouillon ca. 20 Minuten zugedeckt kochen lassen
- Wasser sollte wie beim Reis aufgesogen sein. Leicht auskühlen lassen und auflockern.
- Speck in Streifen geschnitten knusprig braten.

- Gemüse in kleine Würfelchen (Brunoise) geschnitten, andünsten.

Alle Zutaten vermischen und mit Apfelbalsamico und Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Kräuter dazugeben.

Der Speck kann gut weggelassen werden.

Das Gemüse kann im Sommer auch durch Tomaten, Gurken und Oliven ersetzt werden und den Speck durch Feta oder Salatkäse. Dann sollte er besser kalt sein.



St. Galler
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband
St. Gallen



Hanni Pestalozzi
Stiftung