



## Quinoa Tabouleh

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 50 g Quinoa
- 50 g Linsen, grün
- 450 g Tomaten
- 250 g Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bd. Petersilie, glatt
- 1/2 Bd. Minze
- 60 ml Zitronensaft
- 125 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb abspülen und mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Quinoa das Wasser vollständig aufgesogen hat, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Linsen genauso wie die Quinoa kochen.

Frühlingszwiebeln, Gurke und Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter klein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Anschließend den Zitronensaft mit dem Olivenöl gut verrühren und über das Quinoa-Tabouleh geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat nochmals gut durchmischen.

Das Quinoa-Tabouleh für ca. 30 Minuten im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Guten Appetit!



PAUL RIEBECK  
STIFTUNG