Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
27 min
Serving
2 Portionen

Frischer Quinoa-Bohnen-Salat mit Avocado

Dieser farbenfrohe und vielseitige Salat überzeugt durch die Kombination aus herzhaften Bohnen, leicht nussiger Quinoa und der cremigen Avocado. Er besticht durch seine frische, zitronige Note und ist ideal als leichtes Mittagessen, Meal-Prep oder als gesunde Grillbeilage.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXm3VA/

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 150 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 150 g Schwarze Bohnen a.d. Dose
- 100 g Avocado frisch
- 15 ml Limonensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 1 EL Olivenöl

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Quinoa kochen

   20min

   Spüle die Quinoa gründlich unter fließendem Wasser ab (zur Entfernung von Bitterstoffen). Gib die Quinoa mit der doppelten Menge Wasser (ca. 200 ml) in einen Topf. Koche die Mischung auf, reduziere die Hitze und lasse sie ca. 15 Minuten köcheln,

bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Nimm den Topf vom Herd und lasse die Quinoa kurz abkühlen.

2. Bohnen und Gemüse vorbereiten

   5min

   Spüle die Kidneybohnen und Schwarzen Bohnen aus der Dose gründlich unter kaltem Wasser ab und lasse sie gut abtropfen. Schneide die Avocado und die Paprika in kleine, gleichmäßige Würfel.

3. Salat mischen und anmachen

   2min

   Gib die gekochte Quinoa, die abgetropften Bohnen, die Paprika und die Avocado in eine große Schüssel. Gieße den Limettensaft darüber. Schmecke den Salat großzügig mit Salz und Pfeffer ab.

   Für eine komplexere Würze

   Für eine komplexere Würze optional etwas Olivenöl und/oder eine Prise Chili hinzufügen. Kurz vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

Nährwerte anzeigen

Energie	374.9 kcal
Fett	15.8 g
Gesättigte Fette	2.5 g
Kohlenhydrate	44.9 g
Zucker	5.5 g
Ballaststoff	11.3 g
Protein	12.5 g
Natrium	897.7 mg

Alle Angaben pro Portion