



[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.

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 Paprikaschote(n)

1 EL Olivenöl

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 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. 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. 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
davon gesättigte Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	44.9 g
davon Zucker	5.5 g
Ballaststoffe	11.3 g
Eiweiß	12.5 g
Salz	897.7 mg

Alle Angaben pro Portion