



Meal-Prep Quinoa Salat

Variante mit eingelegten Zwiebeln

ZUTATEN *

40 g Quinoa
2 EL Kichererbsen
1 EL eingelegte Zwiebeln
1 Handvoll Curke, Tomate,
Spinat

Für das Dressing

1,5 EL Oliven- oder Rapsöl
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
1/2 Zitrone (ausgepresst)
etwas Salz und Pfeffer

Für die eingelegten Zwiebeln

3 rote Zwiebeln
240 ml Wasser
120 ml Weißweinessig
10 ml Honig/ Agavendicksaft
6 g Salz

*Die Zutaten für den Salat
(nicht die Zwiebeln)
beziehen sich auf 1 Portion.

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa waschen, kochen und abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen abspülen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen.
4. Alle Zutaten in ein 750ml Einwegglas schichten. Dabei unbedingt mit dem Dressing starten und danach die Kichererbsen einfüllen (damit das frische Gemüse nicht matschig wird).
5. Das Glas gut verschließen und im Kühlschrank lagern. Vor dem Essen hast du die Wahl: Entweder einmal beherzt schütteln, damit sich das Dressing gut verteilt oder den Salat in eine Schüssel schütten und umrühren.

Für die eingelegten Zwiebeln:

1. Die Zwiebeln fein schneiden und in ein Einwegglas geben.
2. Das Wasser mit den restlichen Zutaten aufkochen und über die Zwiebeln gießen.
3. Glas verschließen und die Zwiebeln mind. über Nacht ziehen lassen.

ZUBEREITUNG: 30 MIN

Mealprep ist eine tolle Möglichkeit, um Zeit zu sparen. Ich bereite gern nur einzelne Zutaten und Komponenten vor, um etwas Abwechslung zu garantieren. Deshalb ist das Rezept nur für eine Portion. Wenn Sie beim Nachkochen gleich etwas mehr Gemüse schnippeln oder Quinoa kochen, können Sie daraus weitere Gerichte zubereiten.

Das Rezept lässt sich auch variieren: Mit Hirse, Bulgur oder Reis statt Quinoa, anderen Hülsenfrüchten, buntem Gemüse und verschiedenen Dressings. Tipp: Dressings zuerst ins Glas geben oder separat transportieren.

