



# Brokkolisalat

[www.gluecksfood.com](http://www.gluecksfood.com)

## ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

- 200 g Quinoa, weiß
- 200 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 2-3 Karotten
- 1 Glas (360 g)\* Kidneybohnen
- 1 EL Leinöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Balsamicoessig, weiß
- Petersilie, Paprikapulver, Chili
- Salz, Pfeffer

\* entspricht 240 g Abtropfgewicht

## ZUBEREITUNG

- Quinoa in einem Sieb mit Wasser abspülen und abkochen.
- Brokkoli, wenn frisch, in Röschen teilen, waschen und abkochen.
- Währenddessen Karotten schälen, waschen und würfeln.
- Kidneybohnen in einem Sieb abgießen sowie mit Wasser abspülen.
- Olivenöl, Essig, Petersilie, Paprikapulver und Chili zu einem Dressing vermischen.
- Quinoa mit den restlichen Zutaten und dem Dressing vermengen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 20-25 Minuten

