

Quinoa-Gemüse Salat mit Weissebohnen und Sumac-Joghurt

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

1/2 Blumenkohl und Brokkoli
1 rote Zwiebel
2-4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1/2 EL Sumac
1 TL Kurkuma
Almonds oder Walnüsse (optional)
5 EL Olivenöl
400g Quinoa

1/2 Behälter Sojajoghurt
**Handvoll frischer Kräuter (Minze/
Koriander/Petersilie)**
Bisschen Wasser und Zitronensaft
1 Dose Weissebohnen (400g)

Zubereitung

Brokkoli und Blumenkohl in mundgerechte Röschen geschnitten, und Blanchieren.

Quinoa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Nach 15 Minuten auflockern. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten oder länger abkühlen lassen.

Den blanchierten Brokkoli und den Blumenkohl in eine Schüssel mit dem abgekühlten Quinoa geben. Gewaschene Weiße Bohnen und Kurkuma in die Schüssel geben und gut vermischen. Salz nach Geschmack hinzufügen

Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und gehackte Kräuter. Den Sojajoghurt und das gehackte Gemüse und die Kräuter in ein separates Gebäck geben. In die Schüssel mit dem Joghurt Salz, Pfeffer, Olivenöl und einen halben Esslöffel Sumach geben und etwas Wasser und Zitronensaft gründlich verrühren.

Den Joghurt auf dem Teller verteilen, das Gemüse und den Quinoa-Salat darauf.

Mit gerösteten oder normalen Mandeln und/oder Walnüssen dekorieren,
guten Appetit!