

Tex-Mex-Salat mit Quinoa

Reicht für

12 - 15 Personen

Zutaten

375 g Quinoa (weiß)
250 g Kidneybohnen (getrocknet)
3 Avocados
2 Dosen Mais (zusammen 570 g Abtropfgewicht)
1 kg Tomaten
3 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Zitronensaft
3 Teelöffel scharfer Paprika (gemahlen)
Salz und Pfeffer
weiches* Wasser

Zubereitung

Die Kidneybohnen über Nacht in weichem Wasser einweichen.

Die eingeweichten Bohnen abgießen und mit frischen, weichem* Wasser 1 Stunde lang weich kochen.

Die Quinoa in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen. Die gespülte Quinoa in einen Kochtopf geben und mit ca. 750 ml weichem* Wasser gar kochen.

Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch der Avocado in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen.

Den Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen und mit in die Schüssel geben.

Die Tomaten in Würfel schneiden und mit in die Schüssel geben.

Die Quinoa, die Kidneybohnen, das Olivenöl und die gemahlene Paprika ebenfalls in die Schüssel geben

Den Salat vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps

* Hartes Leitungswasser entweder über einen entsprechenden Filter laufen lassen oder dem Wasser eine entsprechende Menge Natron zusetzen.