



QUINOA-SPARGEL-SALAT MIT FETA

🕒 20 min 😊 Leicht
Garzeit ca. 20 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 Zwiebel
2–3 cm Ingwer
1/2 getrocknete Chilischote
3 EL Olivenöl
250 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Apfelsaft
500 g grüner Spargel
Salz
150 g MinusL Feta
2 EL MinusL Joghurt nach griechischer Art
2–3 EL Weißweinessig
2 EL Zitronensaft
Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen. Beides zusammen mit der Chilischote fein hacken.
2. 1 EL Öl in einen heißen Topf geben und die Zwiebelmischung glasig dünsten. Mit der Brühe und dem Apfelsaft aufgießen und einmal aufkochen lassen.
3. Die Quinoa in einem Sieb gründlich abspülen, in die Kochflüssigkeit geben und ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
5. Den Feta würfeln. Quinoa, falls nötig abgießen und mit dem Spargel vermischen. Das übrige Öl, Joghurt, Essig und den Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta locker untermischen und nach Belieben noch warm oder ausgekühlt servieren.