



## Gurken-Quinoa-Salat

**Knackig, frisch und dabei auch noch gesund: Unser leckerer Quinoasalat mit Gurke und Feta oder Feto ist genau das Richtige für den Sommer. Quinoa hält nicht nur lange satt, sondern ist auch eine Proteinbombe. Ein tolles Mittagessen, das sich auch als Mealprep-Variante anbietet.**

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Zutaten (für 2 Portionen)**

- 180 g Quinoa
- 1 Salatgurke
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 120 g Feta (Feto)
- 2–3 Stängel Dill
- 3–4 Blätter Minze
- Salz und Pfeffer

**1** Quinoa nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln.

**2** Limette auspressen. Limettensaft, Öl, Essig und Quinoa vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Feta oder Feto mit den Händen zerbröseln. Dill und Minze fein hacken. Quinoa, Gurke, Feta und Kräuter miteinander vermischen. Alles noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Als vegane Alternative für den Feta empfehlen wir „Feto“.

**Tipp:** Für die Mealprep-Variante die Quinoa einfach bereits am Abend vorher zubereiten und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

**Guten Appetit!**