

Pflücksalat mit Quinoa und Hummus



Zutaten für 2 Personen

1 Packung Pflücksalat
100 g Quinoa
ca. 200 g Cherrytomaten

Für den Hummus:
300 g Kichererbsen
150 g getrocknete Tomaten
3 EL Tahin (Sesam Paste)
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz

Quinoa waschen, mit Salz und zwei Tassen Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Anschließend auf mittlerer Stufe für etwa 15 Minuten lang bissfest garen. Dabei sollte das Wasser nur noch leicht köcheln. In der Zwischenzeit den Pflücksalat und die Cherrytomaten waschen. Die Tomaten halbieren. Quinoa mit einer Gabel auflockern und mit den Tomaten und dem Pflücksalat vermischen. Alle Zutaten für den Hummus mixen, bis die Masse cremig wird. Mit dem Quinoa-Salat zusammen servieren und genießen.

Guten Appetit!

Tipp: Der Quinoa-Hummus-Salat lässt sich mit frischem Baguette am besten genießen.