

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
366 kcal

KOHLLENHYDRATE
43,2 g

FETT
13,7 g

EIWEISS
15,6 g

BALLASTSTOFFE
9,3 g

Amaranth-Salat mit Gemüse

Zubereitung (25 Min.)

1. Amaranth nach Packungsanweisung kochen. Durch ein Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.
2. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Paprika und Zwiebel putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft mit Zitronenschale, Olivenöl, Knoblauch, Petersilie und Salatkrönung (z. B. von Knorr) verrühren.
4. Salatzutaten in eine Schüssel geben, Dressing zufügen und gut untermischen. Mit Feta-Würfel bestreut servieren.

Zutaten

50 g Amaranth, rot
100 g Salatgurke
40 g Paprika, rot
20 g Zwiebel, rot
6 Kirschtomaten, orange
25 g Spinat, jung

Dressing

1/2 Knoblauchzehe
15 g Petersilie, glatt
1/4 Bio-Zitrone
2 TL Olivenöl
1 TL Salatkrönung Italienische Art (z. B. von Knorr)
25 g Feta 9 % Fett