Quinoa-Salat mit Petersilie, Minze, Tomate und Mozzarella

Das Rezept ist ein bischen dem Taboulé nachempfunden, doch statt Bulgur kommt Quinoa zum Zug. Quinoa ist ein Pseudogetreide aus hohen Lagen in den Anden (Peru, Bolivien, Ecuador). Gekocht ist es leicht knackig, keineswegs mehlig und hat ein leicht nussiges Aroma. Zum Salat kommt sehr viel grossblättrige, glatte Petersilie und etwas grüne Minze. Sie enthält im Gegensatz zur Pfefferminze viel weniger bis gar kein Menthol, schmeckt und duftet aber trotzdem intensiv und frisch. Pfefferminze ist kein guter Ersatz dafür, ihr hoher Mentholgehalt wirkt in Kombination mit anderen Zutaten zu aufdringlich und kann sogar unangenehm metallisch wirken. Man findet sie als marokkanische Minze, zuweilen auch türkische Minze genannt, am ehesten im türkischen Lebensmittelladen. Auch grossblättrige Petersilie findet man da.

Angerichtet wird der Quinoasalat am Besten auf einen Bett aus Blattsalat. z.B. Salanova.

Zutaten (2 Portionen)

140g	roter Quinoa
2-3	gute handvoll glatte Petersilie
5-6	Blätter grüne Minze
	(plus 2-3 kleine Blätter zur Garnitur)
1/2	mittlere Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Tomate
50g	Mozzarella
3El	Olivenöl
1El	weisser Balsamico
1El	Zitronensaft
	Kräutersalz, Peffer

Zubereitung

Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abgiessen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Auskühlen und gut abtropfen lassen.

Petersilie und Minze mit einem Wiegenmesser hacken. Zwiebel fein hacken. Tomate achteln und die Kerne entfernen. Tomatenfleisch klein würfeln. Mozzarella klein würfeln.

Olivenöl, Balsamico und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen, Tomate und Kräuter zugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Quinoa und Mozzarella zugeben, vermischen, eventuell mit Kräutersalz und Pfeffer nachwürzen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Blattsalat auf einem flachen Teller zum einem Kranz anrichten, mit einer einfachen Salatsauce aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer beträufeln. Quinoasalat in der Mitte des Kranzes anrichten. Mit kleinen Mizeblättern dekorieren.

Marokkanische Minze