

# Getreide- und Drei Bohnen-Salat

## Portionen

**3-4 Personen**

## Zutaten

½ Tasse gekochter Quinoa, Couscous oder Bulgur  
1,5 Tassen gekochte Kichererbsen, rote Bohnen und Borlotti Bohnen  
2 Tassen frisch gehacktes Gemüse (z.B. Gurke, Mais, Paprika, Tomate und Rübli)  
1 Handvoll gehackter frischer Spinat  
3 gehäufte Esslöffel grob gehackte Petersilie  
3 gehäufte Esslöffel grob gehackte Pfefferminze  
1 Zwiebel, fein gehackt  
½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
½ Teelöffel Paprikapulver  
1 Esslöffel Nullkommanull Gemüse Bouillon  
Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Methode

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die gehackten Zwiebeln anbraten. Fügen Sie dann die Bouillon dazu, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

In einer Schüssel die Salatsauce zubereiten mit dem Saft der Zitrone, 2 Esslöffel Olivenöl, ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver, ½ Teelöffel Paprikapulver. Das Dressing gut mischen.

Geben Sie nun die Körner, Bohnen und das frische Gemüse zu den Zwiebeln und der Bouillon. Das Dressing darüber giessen und gut mischen.