



# Getreide Salat

## Zutaten

- 0.5 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 Rüebl)
- 1 Handvoll gehackter frischer Spinat
- 3 gehäufte EL grob gehackte Petersilie
- 3 gehäufte EL grob gehackte Pfefferminze
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 0.5 TL Kreuzkümmelpulver
- 0.5 TL Paprikapulver
- 1 EL Nullkommanull Gemüse Bouillon
- Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer





# Getreide Salat

## Zubereitung

1. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die gehackten Zwiebeln anbraten. Bouillon begeben, vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. In einer Schüssel die Salatsauce zubereiten mit dem Saft der Zitrone, 2 EL Olivenöl, 0.5 TL Kreuzkümmelpulver, 0.5 TL Paprikapulver. Das Dressing gut mischen.
3. Das Getreide, die Bohnen und das frische Gemüse zu den Zwiebeln und der Bouillon geben. Das Dressing darüber giessen und gut mischen.

