

## Salat Quinoa mit Fenchel

200 ml Wasser	
100 g Quinoa	Quinoa heiß waschen und in 200 ml Wasser kurz aufkochen lassen. Dann nach Packungsanweisung (ca. 15-20 Minuten) köcheln lassen.
1 halben Fenchel	Fenchel halbieren und den Strunk einer Hälfte entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden und dünn hobeln.
4 Spalten Orangen 1 EL Zitronensaft	2 Spalten beiseitelegen und die anderen beiden in Scheiben schneiden.
1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer	Die Fenchelscheiben mit den Orangenstückchen mischen. Zitronensaft unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen.
1 EL Olivenöl 1 EL Haselnüsse gehackt	Die fertige Quinoa kurz abkühlen lassen und die Hälfte davon, mit dem Fenchelscheiben mischen. Das Olivenöl unterheben und nochmal abschmecken.  Mit den Haselnüssen bestreuen  Guten Appetit
<p>Dieses leckere und einfache Rezept mag ich sehr gerne. Es lässt sich schnell machen und auch sehr gut als Mittagessen mit ins Büro nehmen. Die restliche Quinoa eignet sich sehr gut für das Frühstück am nächsten Morgen. Der Fenchel ist gedünstet ein sehr feines Beilagen Gemüse. In meinen Kursen zeige ich dir wie du mit einmal kochen 2-3 weitere Gerichte schnell zubereiten kannst. Mehr dazu <a href="http://www.martinakahlert.com">www.martinakahlert.com</a></p>	