



# QUINOA-TZATZIKI-TÖPFLI

🕒 Gesamt: 1 Std. | Aktiv: 30 Min.

🌱 vegetarisch, ohne Gluten

📊 Nährwert / Personen: 210 kcal Fett: 12 g Kohlenhydrate: 18 g Eiweiss: 6 g

## DAS BRAUCHT'S

### 4 PERSONEN

3 dl	Wasser
100 g	Quinoa
½ TL	Salz
90 g	Jogurt nature
60 g	Frischkäse nature
⅓	Gurke, geschält, grob gerieben
1	Knoblauchzehe, gepresst
½ EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
1	Fleischtomate, in Würfeli
1 EL	Olivenöl
2 Prisen	Salz
2 TL	Petersilie, fein geschnitten

### Utensilien

Für 4 Schälchen von je ca. 2 1/2 dl

## UND SO WIRD'S GEMACHT

Wasser mit Quinoa aufkochen, Salz begeben, offen bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist, etwas abkühlen.

Für das Tzatziki Jogurt und alle Zutaten bis und mit Öl gut verrühren, würzen. Tomate mit Öl mischen, salzen.

Quinoa, Tzatziki und Tomaten in die Schälchen einschichten, mit Petersilie bestreuen. Quinoa-Tzatziki-Töpfl zugedeckt ca. 30 Min. kühlstellen, ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.