



# FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm

## Quinoa-Tomaten-Salat mit Poulet und Rucola

(FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Für 2 Personen

### Zutaten

150 g helles Quinoa  
ca. 350 ml Wasser  
1 TL Salz  
1 EL Olivenöl  
200 g Pouletgeschnetzeltes  
Salz, Paprikapulver  
250 g rote Cherrytomaten  
1 kleine Frühlingszwiebel, nur das Grün verwenden

Sauce:

3 EL kaltgepresstes Olivenöl  
2 EL milder Obstessig  
5 EL Wasser  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Handvoll Rucola



Foto: Claudia Albisser Hund

### Zubereitung

Quinoa, Wasser und Salz kurz aufkochen und anschliessend ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Vollständig auskühlen lassen.

Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Das Pouletfleisch darin durchbraten, Salz und Paprikapulver würzen und abkühlen lassen. Die Cherrytomaten halbieren und das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem Fleisch unter das gekochte Quinoa mischen.

Für die Sauce Olivenöl, Essig und Wasser gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Quinoa geben und vermengen. Vor dem Essen Rucola grob schneiden und daruntermischen.

### Für die Lunchbox

Den Rucola separat mitnehmen und kurz vor dem Servieren grob schneiden und unter den Quinoa-Salat mischen.

### Vegi-Variante

Poulet durch laktosefreien Mozzarella oder Tofu ersetzen. Tofu in kleine Würfel schneiden, mit Sojasauce marinieren, mit Pfeffer würzen und nur kurz anbraten.

Aus dem Buch: [«Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm»](#), Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag