

Grünkohl-Quinoa-Salat



PORTIONEN

4



DAUER

40 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

250 g	Quinoa
500 ml	Wasser
250 g	Grünkohl
1 EL	Gemüsebrühpulver
1 TL	Chiasamen
1/2 TL	Kumin
50 ml	Zitronensaft
1	Paprika
1	Karotte
2 Zehen	Knoblauch
1	Avocado



BESCHREIBUNG

Noch nie war Grünkohl so lecker wie in diesem Salat! Die Mischung mit Quinoa ergibt einen angenehm milden Geschmack, durch das Massieren werden die Blätter des Grünkohls ganz zart und die Avocado macht's richtig schön cremig.

ZUBEREITUNG

1. Das Quinoa in 500 ml Wasser zum Kochen bringen und auf niedrigster Stufe etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2. Die Stiele vom Grünkohl entfernen und das Blattgrün fein schneiden.
3. Gemüsebrühpulver, Chiasamen, Kumin und Zitronensaft zum Grünkohl geben und 5 Minuten mit den Händen kräftig massieren.
4. Den Knoblauch fein hacken, die Karotte reiben und die Avocado und Paprika würfeln.
5. Nun das gekochte Quinoa sowie Knoblauch, Paprika und Karotte mit dem Grünkohl vermischen.