



Grünkohl-Quinoa-Salat mit Walnüssen, Cranberrys und Feta



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 579 kcal | Fett: | 30,4 g |
| Eiweiß: | 16,1 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 8,54 g |
| Kohlenhydrate: | 56,3 g | ungesättigte Fettsäuren: | 21,9 g |

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schale miteinander verrühren und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit die Quinoa in ein feines Sieb geben und mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Quinoa mit der gut doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa das ganze Wasser aufgesogen hat.
4. Den Topf vom Herd nehmen, abdecken und die Quinoa 5 Minuten garen lassen.
5. In einer großen Schüssel die Quinoa mit den restlichen Salatzutaten und dem Dressing vermengen. Reste des Dressings halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Zutaten für 6 Portionen :

Für das Mohn-Dressing

- 2 EL Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Senf, gemahlen
- 1 TL Zwiebel, frisch gerieben
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Mohnsamen

Für den Grünkohl-Quinoa-Salat:

- 300 g Quinoa, ungekocht
- 100 g Grünkohl, zerkleinert
- 100 g Rosenkohl, zerkleinert
- 140 g getrocknete Cranberrys
- 200 g Feta, zerbröckelt
- 100 g kalifornische Walnüsse