



Bowl mit Walnuss, Birne und Avocado



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 360 kcal	Fett: 21 g
Eiweiß: 8 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 2,5 g
Kohlenhydrate: 39 g	ungesättigte Fettsäuren: 17,5 g

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für das Dressing außer Pfeffer in einem kleinen Mixer pürieren, bis sie glatt sind.
2. Quinoa in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln. Umrühren, dann Grünkohl und Pfeffer untermischen.
3. Eine leicht gehäufte 3/4 Tasse der Quinoa-Mischung in 6 Schüsseln geben. Jede mit 1/4 einer in Scheiben geschnittenen Birne, 1/6 der gewürfelten Avocado, 1 1/2 Esslöffeln roter Zwiebel und 2 Esslöffeln Walnüssen garnieren. Mit Korianderblättern garnieren.

HINWEIS: 1 Tasse Quinoa, gekocht in 1 1/2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe, kann die vorgekochte Quinoa ersetzen.

Zutaten für 6 Portionen :

Dressing

- 60 ml Limettensaft
- 1 Handvoll lose verpackte frische Korianderblätter
- 2 EL Wasser
- 1 1/2 EL Rapsöl
- 1 1/2 TL Knoblauchsatz oder nach Geschmack
- 1/2 reife rote Anjou-Birne, geschält und gewürfelt
- 1/4 reife Avocado
- frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Bowl

- 540 g vorgekochte gekühlte Quinoa
- 130 g klein geschnittener Grünkohl
- 25 g dünn geschnittene rote Zwiebel
- 1/4 reife Avocado
- 1 reife Anjou-Birne, in Scheiben geschnitten
- 1 1/4 reife Avocado, geschnitten
- 75 g gehackte Walnüsse, geröstet
- zerrissene frische Korianderblätter (zum Garnieren)