

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Januar 2025

Grünkohl-Quinoa-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Quinoa
- 200 g frischer Grünkohl
(alternativ Baby-Spinat)
- 2 Orangen
- 50 g Walnüsse
- 50 g Granatapfelkerne (optional)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Senf (optional für das Dressing)



Tipp: Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten – das intensiviert das Aroma und verleiht dem Salat zusätzlichen Geschmack.

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen (ca. 15 Minuten), abgießen und abkühlen lassen.
2. Grünkohl waschen, dicke Stiele entfernen und die Blätter in kleine Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz ein paar Minuten „massieren“, bis der Grünkohl weicher wird.
4. Eine Orange filetieren und in Stücke schneiden.
5. Die zweite Orange auspressen, um den Saft für das Dressing zu verwenden.
6. In einer kleinen Schüssel den Orangensaft, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Ahornsirup und Senf (falls gewünscht) vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Quinoa, Grünkohl, Orangenstücke, Granatapfelkerne (falls verwendet) und fein gehackte rote Zwiebel in einer großen Schüssel vermengen.
8. Das Dressing darüber geben, gut vermischen und mit Walnüssen bestreuen.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 349 kcal
Kohlenhydrate	ca. 45 g
Eiweiß	ca. 10 g
Fett	ca. 16 g
Dauer	30 Minuten