

Grünkohlsalat mit Quinoa und Granatapfel



Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Quinoa
- 2 1/2 fache Menge Wasser zum Kochen des Quinoa
- 1 großer (roter) Apfel
- 300 g Grünkohl am Strunk
- 1 Granatapfel
- 1 EL grober, leicht süßer Senf
- 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- ggf. etwas Wasser fürs Dressing

Zubereitung:

1. Quinoa waschen und mit Wasser zum Kochen bringen. Nach Packungsanweisung gar kochen.
2. Grünkohl vom Strunk zupfen und waschen, gut trocken schütteln und in Streifen schneiden oder zupfen. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Granatapfel entkernen.
3. Für das Dressing Senf, Essig oder Zitronensaft mit Olivenöl und Ahornsirup aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben, wenn es zu dickflüssig scheint.
4. Nun alle Zutaten miteinander vermengen, Granatapfelkerne zuletzt oben darauf streuen.

Der Salat schmeckt am besten, wenn 1 -2 Stunden durchziehen konnte.

Grünkohl:

- Bietet viel Vitamin C
- Wirkt sanft entwässernd
- Fördert die Blutbildung
- Stärkt die Knochen
- Ist gut für die Augen
- Schützt die Körperzellen
- Tut Schwangeren besonders gut

KW 50

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Katharina Hanuschke

Rezeptquelle: Katharina Hanuschke