



Salat-Bowl mit Quinoa, Grünkohl, Avocado, Walnüssen

2 Portionen

Zutaten

Salat

480 ml Wasser
170 g Quinoa, ungekocht
Olivenöl
2 TL Walnüsse
100 g Grünkohl
½ Avocado
1 EL Granatapfelkerne

Pesto-Dressing

50 g Basilikum
Saft einer Zitrone
3 TL Olivenöl
3 TL Hanfsamen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Quinoa hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Quinoa bedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern.

Den geschnittenen Grünkohl in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Alles gut einmassieren, damit die Fasern weich werden.

Die Quinoa in zwei Schüsseln geben und den Grünkohl darauf verteilen.

Für das Pesto-Dressing den Basilikum mit dem Zitronensaft und den Hanfsamen im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Nach und nach das Olivenöl hinzufügen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto über den Salat geben und mit Avocado und Granatapfelkernen garnieren.