



Quinoa-Salat mit Weisskohl und Cranberrys

Zutaten für 2 Portionen

Für den Quinoa-Salat mit Weisskohl

- 380 g Weisskohl - Strunk entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden
- 100 g Quinoa Tricolore - gründlich waschen
- 60 g Cranberrys, getrocknet
- 2 EL Haselnüsse - grob hacken und fettfrei rösten

Für das Dressing

- 4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Aprikosenkernöl (alternativ Olivenöl)
- 1 TL Senf
- 3 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Quinoa-Salat die Quinoa in reichlich Gemüsebrühe aufkochen und 15 Min. köcheln lassen. Dann über einem Sieb abgiessen und ca. 10 Min. abtropfen lassen (zum Auskühlen).

In der Zwischenzeit für das Dressing Zitronensaft, Essig, Dicksaft und Senf in einer Schüssel verrühren. Dann das Oliven- und Aprikosenkernöl einrühren; salzen und pfeffern.

Entdecken Sie eine köstliche Vielfalt an Salaten und Bowls aus aller Welt. Unser neues Salate-Rezeptbuch: [Hier bestellen](#)

Den Weisskohl in das Dressing geben und von Hand (einen Handschuh überziehen!) das Dressing sanft einmassieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Cranberrys und die Petersilie dazugeben und die Quinoa unterheben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Quinoa-Salat mit Haselnüssen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 524 kcal
- Kohlenhydrate: 69 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 21 g