

Vegane Gerichte

QUINOA-FEDERKOHL-SALAT | FEIGE | AVOCADO | GRANATAPFEL | MACADAMIANÜSSE



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN FÜR GRENADINE-ZITRONEN-VINAIGRETTE

80 g Olivenöl
40 g Grenadinesirup
30 g Aceto balsamico weiss
10 g Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR QUINOA-FEDERKOHL-SALAT

400 g Quinoa
100 g Federkohl, gewaschen, ohne Strunk
4 St. Feigen, geschnitten
1 St. Avocado, geschnitten
40 g Granatapfelkerne
40 g Cranberrys
40 g Macadamianüsse, leicht gehackt
20 g Hanfsamen
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG GRENADINE-ZITRONEN-VINAIGRETTE

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG QUINOA-FEDERKOHL-SALAT

Quinoa in Salzwasser für ca. 8 bis 10 Minuten leicht körnig kochen, abgiessen und abkühlen.

1/3 des Federkohls fein zupfen und mit der Quinoa vermengen, mit einem Teil der Vinaigrette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den restlichen Federkohl mit der Vinaigrette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Vinaigrette mit den Händen durch Kneten und Massieren in den Federkohl einarbeiten.

ANRICHTEN

Die Quinoa in eine Bowl geben, den Federkohl darüber verteilen. Mit Feigen, Avocado, Granatapfelkernen, Cranberrys, Macadamianüssen und Hanfsamen ausgarnieren.