

SPORT & ERNÄHRUNG

GRÜNKOHL-QUINOA-FETA-SALAT 1/2



FOOD FACTS

Winterkohl mal anders – Du solltest, den Grünkohl-Quinoa-Feta-Salat unbedingt ausprobieren, denn er schmeckt und ist aus zahlreichen Gründen gesund:

- ◆ Grünkohl wird als eines der gesündesten Gemüse gefeiert. Zu Recht: Er ist hochbasisch, liefert viel Calcium, Eisen und Vitamin C. Das auch als „Winterkohl“ bekannte Gemüse stellt eine super Alternative zu tierischen Proteinen dar.
- ◆ Quinoa kreiert in Kombination mit Grünkohl ein herrlich leichtes Gericht. Es eignet sich perfekt für Allergiker, da es kein Gluten enthält.
- ◆ Der intensive Geschmack von Feta macht sich in jedem Salat gut. Mit seinem hohen Anteil an Kalzium und Zink stärkt der Käse langfristig die Zähne und Knochen.
- ◆ Die Cranberrys runden den Salat mit einer fruchtigen Note ab. Darüber hinaus sind sie gesund und stärken beispielsweise den Blasen-Nierentrakt.

SPORT & ERNÄHRUNG

GRÜNKOHL-QUINOA-FETA-SALAT 2/2



Allgemein

30 Minuten Zubereitungszeit

759 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen

200 g Quinoa

200 g Baby-Grünkohl

2 EL Balsamico-Essig

20 g Mandelblättchen

10 g Dill

30 g Cranberrys

125 g Feta

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Honig

1 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

1 Zuerst den Grünkohl sowie Dill waschen und putzen. Nun wird das Quinoa in einem Topf mit 500 ml vorbereiteter Gemüsebrühe kurz aufgekocht. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel aufsetzen und für gute 15 Minuten weiterköcheln lassen. Sobald das Quinoa weich ist, vom Herd nehmen und zum Ruhen zur Seite stellen.

2 Die Grünkohlstängel entfernen, anschließend den Kohl in feine Streifen schneiden. Nun werden in einer Schüssel 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl (alternativ auch ein anderes Öl) und ein wenig Salz und Pfeffer miteinander verrührt. Den Grünkohl unterheben und im Dressing ziehen lassen.

3 Die Mandeln röstest Du am besten ohne zusätzliche Fettzugabe goldbraun. Nebenbei den Dill fein hacken. Das beiseite gestellte Quinoa mit einer Gabel etwas auflockern und mit dem marinierten Grünkohl vermischen. Dill und die Hälfte der Cranberrys hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zum Schluss wird der Grünkohl-Quinoa-Salat auf einem Teller angerichtet, mit den restlichen Cranberrys und Mandelblättchen bestreut sowie mit zerbröseltem Feta garniert. Fertig ist der winterliche Quinoa-Salat.