



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW39
2016



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de | #HelloFreshDe

Super-Food: Grünkohl-Quinoa-Salat mit Cranberrys und Feta

Dieser Salat strotzt nur so vor gesunden Bestandteilen: Grünkohl enthält jede Menge Vitamin C, Quinoa ist ein eiweißreiches Powerfood und Mandeln enthalten viel Magnesium und Folsäure. Getoppt mit Cranberrys und Feta wird dieser Salat zum Geschmackserlebnis. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

vegetarisch, glutenfrei, ballaststoffreich



Quinoa



Baby-Grünkohl



Cranberrys



Mandelblättchen



Feta



Balsamico-Essig



Dill

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Quinoa	200 g	400 g
Baby-Grünkohl	200 g	400 g
Balsamico-Essig 12)	12 ml	24 ml
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	40 g
Dill	10 g	20 g
getrocknete Cranberrys 12) 15)	30 g	60 g
Feta 7)	125 g	250 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 12) Schwefeloxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 759 kcal
 Kohlenhydrate: 83 g
 Fett: 32 g, Eiweiß: 32 g
 Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

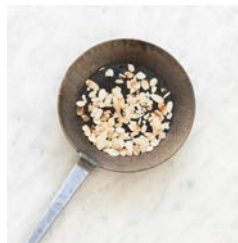
Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf (mit Deckel), große Schüssel, kleine Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 In einem kleinen Topf **Quinoa** mit 500 ml vorbereiteter **Gemüsebrühe** einmal aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Quinoa** weich ist. Vom Herd nehmen und ruhen lassen.



2 Stängel vom **Grünkohl** entfernen und diesen in möglichst schmale Streifen schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL **Balsamico-Essig**, 1 TL **Honig**, 1 EL **Olivenöl** und ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Dann **Grünkohlstreifen** unterheben und darin ziehen lassen.

3 In einer kleinen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe rösten, bis sie goldbraun sind und fein duften. Danach herausnehmen und kurz beiseitestellen.



4 **Dill** fein hacken. **Quinoa** mit einer Gabel ein wenig auflockern und mit dem marinierten **Grünkohl** vermischen. Zerkleinerten **Dill** und ½ der **Cranberrys** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Grünkohl-Quinoa-Salat** auf Teller verteilen, mit restlichen **Cranberrys** und **Mandelblättchen** bestreuen und **Feta** darüber bröseln.

TIPP: Für Unterwegs-Esser ist dieser Salat übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.

