Rezept

Blumenkohl-Quinoa-Salat

Ein Rezept von Blumenkohl-Quinoa-Salat, am 24.05.2025

Zutaten

100 g	bunte Quinoa
350 g	Blumenkohl
4 EL	Zitronensaft
4 EL	vegane Joghurt-Alternative Kokos
2 TL	Zucker
	Pfeffer
40 g	Walnusskerne
	Salz
2 EL	Olivenöl
1 1/2 TL	Ras-el-Hanout
1 EL	Tahin (Sesampaste)
1	Knoblauchzehe
½	Granatapfel
4 Stängel	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 644 kcal, 38 g F, 18 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Quinoa waschen, dann in 200 ml kochendem Salzwasser zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Ofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Diese mit Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Ras el Hanout und etwas Salz vermischen, auf das Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) in 25 Min. goldbraun backen, dabei nach 15 Min. einmal wenden.

3. Joghurt, Tahin, restlichen Zitronensaft, Zucker und übriges Ras el Hanout verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfelkerne auslösen.

4. Walnusskerne hacken, Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Blumenkohl salzen und pfeffern. Quinoa auf Schalen verteilen, mit Dressing beträufeln. Übrige Zutaten darauf anrichten.