

Rezept

Grünkohlsalat mit Quinoa und Granatapfel

Ein Rezept von Grünkohlsalat mit Quinoa und Granatapfel, am 28.06.2026

Zutaten

250 g (möglichst zarte) Grünkohlblätter	Saft von 1/2 Zitrone
Salz	70 g (rote) Quinoa
1/2 Granatapfel	30 g Pekannusskerne
1 (Hass-) Avocado	2 EL Tahin (Sesammas)
Saft von 1/2 Orange	3/4 TL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
1/4 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste) oder Chilisauce (z.B. Sriracha)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 46 g F, 13 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen (alle faserigen Teile entfernen) und in eine Schüssel geben. 1 EL Zitronensaft und 1-2 Prisen Salz dazugeben und den Grünkohl kräftig mit den Händen durchkneten. Dann mindestens 30 Min. ruhen und ziehen lassen.
2. Inzwischen die Quinoa in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen - das hilft, unangenehme Bitterstoffe zu entfernen. 180 ml Wasser aufkochen und salzen. Die abgetropfte Quinoa dazugeben, aufkochen und bei geringer Hitze 15-20 Min. zugedeckt garen. Vom Herd nehmen und offen ausquellen und lauwarm oder kalt werden lassen.
3. Währenddessen die Granatapfelkerne aus Schale und Trennhäuten lösen. Pekannüsse nach Belieben kleiner hacken. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Die Avocado grob würfeln, mit 1 TL Zitronensaft mischen und zum Grünkohl geben. Tahin mit dem übrigen Zitronensaft, dem Orangensaft und 5-6 EL Wasser zu einem cremigen, leicht flüssigen Dressing verrühren. Mit Ras-el-Hanout, Harissa oder Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die abgekühlte oder lauwarme Quinoa zum Grünkohl geben, das Dressing und einen Großteil der Granatapfelkerne und Pekannüsse untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit übrigen Granatapfelkernen und Nüssen bestreuen und servieren.