

Rezept

Grünkohlsalat mit Quinoa und Linsen

Ein Rezept von Grünkohlsalat mit Quinoa und Linsen, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Quinoa	200 g Grünkohl
6 EL Olivenöl	1 vollreife Avocado
2 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	100 g Linsen (aus der Dose)
4 EL Mandeln	80 g Schafskäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 910 kcal, 74 g F, 26 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 250 ml Wasser aufkochen. Die Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in 15 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Dann die Quinoa abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Grünkohl sehr gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen schneiden oder zupfen (dabei faserige Teile entfernen). Grünkohl mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und den Kohl mit den Händen 2-3 Min. kneten, bis die Blätter geschmeidig sind.
3. Für das Dressing die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und grob würfeln. Mit Zitronensaft und restlichem Olivenöl (4 EL) mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei gegebenenfalls noch etwas Wasser untermixen, um das Dressing cremiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit der Quinoa und dem Grünkohl auf zwei Teller verteilen. Die Mandeln grob hacken und darüberstreuen. Den Schafskäse klein würfeln und ebenfalls darübergeben. Zum Schluss noch das Dressing auf dem Salat verteilen.