

Rezept

Grünkohl-Quinoa-Salat

Ein Rezept von Grünkohl-Quinoa-Salat, am 11.05.2026

Zutaten

300 g zarte Grünkohlblätter	½ Zitrone
Salz	50 g Quinoa
½ Bio-Orange	2 EL Tahin (Sesampaste)
¼ TL Baharat (arab. Gewürzmischung)	2 Msp. Zimtpulver
¼ TL Harissa (scharfe Würzpaste)	Pfeffer
1 EL ungesalzene Pistazienkerne	1 große Möhre
1 Avocado	2 EL Granatapfelkerne (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 33 g F, 15 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl putzen und waschen, die Blätter von den Stielen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Saft der Zitrone auspressen und 1 EL Saft mit 1 guten Prise Salz zum Grünkohl geben. Den Kohl mit den Händen durchkneten, bis er weicher wird, dann 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Quinoa in einem feinen Sieb gründlich mit heißem Wasser abbrausen - das wäscht die Bitterstoffe aus. 125 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen, Quinoa dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 15-20 Min. quellen lassen. Die Quinoa lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
3. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Tahin mit Orangen- und übrigem Zitronensaft verrühren (dabei 1 TL Zitronensaft zurückbehalten), 3 Msp. Orangenschale, Gewürze und Harissa dazugeben, alles mit 4-6 EL Wasser zu einem cremig-flüssigen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pistazien grob hacken.
4. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und sofort mit dem restlichen Zitronensaft mischen.
5. Quinoa, Möhre, Avocado und Dressing zum Grünkohl geben und alles mischen. Den Salat auf Teller verteilen, mit Pistazien und nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreuen.