

Rezept

Superfood-Salat mit Sesam-Dressing

Ein Rezept von Superfood-Salat mit Sesam-Dressing, am 16.12.2025

Zutaten

FÜR DEN SALAT:

200 g	Grünkohl (oder Schwarzkohl)	Salz
	Pfeffer	
3 EL	Rapsöl	1 EL Zitronensaft
200 g	weiße Bohnen (Glas)	100 g Quinoa
2 EL	geschälte Sesamsamen	2 EL Walnusskerne
6 EL	Granatapfelkerne (gibt es fertig ausgebrochen, oder aus ½ Granatapfel lösen)	½ Gurke

FÜR DAS DRESSING:

3 EL	Tahin (Sesammus)	3 EL Zitronensaft
3 EL	Orangensaft	1 EL Zitronen- oder Orangenmarmelade
	Salz	Pfeffer
4 EL	Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und trocken schleudern, dicke Blattrippen entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden, salzen und pfeffern. 1 EL Zitronensaft und 3 EL Rapsöl verrühren, unter die Streifen mischen, alles etwas kneten und ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Quinoa in Wasser ca. 5 Min. einweichen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit 250 ml Wasser ohne Salz aufkochen und zugedeckt 15 - 17 Min. kochen lassen, bis die Garflüssigkeit verkocht ist. Quinoa umrühren und zugedeckt einige Min. nachquellen lassen. Bohnen abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit Quinoa mischen. Walnusskerne hacken. Mit Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und die Kerne aufheben. Die Gurke schräg in dünne Scheiben schneiden.
3. Für das Dressing Tahin mit Zitronen- und Orangensaft, Zitronen- oder Orangenmarmelade und Gurkenkernen oder 4 EL kaltem Wasser pürieren, salzen und pfeffern. Das Öl unterrühren.
4. Grünkohl mit Gurke mischen und anrichten. Quinoa-Bohnen-Mischung, Nüsse und Granatapfelkerne mit dem Dressing mischen und auf dem Grünkohl verteilen.