

Quinoa-Spitzkohl-Granatapfelsalat

Leichter Salat mit Granatapfel und Spitzkohl.

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

200 g Quinoa
etwa 400 ml Wasser oder
Gemüsefond
Chiliflocken
100 g tiefgekühlte Erbsen
Salz
1 Msp. Dr. Oetker Natron
½ Granatapfel
100 g Spitzkohl
100 g Schafskäse oder Fetakäse

Dressing:

1 EL Kräuternessig
2 TL gehackte Minze
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
etwa 2 TL Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene
Zitronenschale
150 g Dr. Oetker Creme VEGA
3 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Quinoa mit Wasser auf einem Sieb abspülen. Wasser oder Gemüsefond und Quinoa in einem Topf aufkochen und etwa 15 Min. mit Deckel bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann noch 5 Min. quellen lassen. **Hinweis:** Auch die Packungsanleitung beachten. Quinoa mit Chiliflocken würzen und auf einem Sieb erkalten lassen. Erbsen in kochendem Salz-Natron-Wasser etwa 2 Min. bissfest garen, dann abtropfen und erkalten lassen. Granatapfel vierteln und in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser entkernen (dann spritzt es nicht so). 1 EL Kerne davon beiseitestellen. Spitzkohl putzen und in kleine Stücke schneiden. Schafskäse würfeln und 1 EL beiseitestellen.

2 Dressing:

Essig, Minze, Kreuzkümmel, Honig, Salz, Pfeffer, Finesse, Creme VEGA, Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

3 Zubereiten:

Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermengen, abschmecken und auf einer Platte oder in Gläsern anrichten. Mit den Granatapfelkernen und Schafkäsewürfeln dekorieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu gegrilltes Lamm- oder Geflügelfleisch.
- Zu dem Salat passt sehr gut das [Schnelle Kräutertzupfbrot](#).
- Möchten Sie den Salat vegan servieren, nehmen Sie veganen Feta oder lassen den Käse einfach weg und ersetzen den Honig durch Agavendicksaft.

