



Grünkohlsalat mit Kürbis und Pilzen



Zutaten für 6 Portionen

2	mittlere Süßkartoffeln
75 g	Quinoa
350 g	Grünkohl
3	Knoblauchzehen
16 - 18	Shiitake-Pilze
7	große Champignons
7	Kräuterseitlinge
3 EL	Granatapfelkerne
3 EL	Sonnenblumenkerne (geröstet)

FÜR DAS DRESSING

1 - 2 EL	Tahin
2 EL	Olivenöl
	Saft einer Zitrone
	Salz und Pfeffer

3/8

Quinoa mit der 2-fachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4/8

Grünkohl gründlich waschen, klein schneiden und die festen Stränge entfernen.

5/8

Das Dressing zusammenrühren und über den Grünkohl geben. Am besten mit den Händen ordentlich durchmischen.

6/8

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze putzen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden.

7/8

Eine Pfanne mit etwas Bratöl erhitzen, die Pilze dazugeben und einige Minuten braten. Nun den Knoblauch mit in die Pfanne geben und für weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8/8

Den fertig gegarten Quinoa und die Pilze zu dem Grünkohl geben und miteinander vermengen. Mit den Granatapfel- und Sonnenblumenkernen garnieren und zusammen mit den Süßkartoffelspalten servieren.



Utensilien

Schneidebrett, Auflaufform, Topf, Pfanne, Messer, Kartoffelschäler

Zubereitung

1/8

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2/8

Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. In eine Auflaufform legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Für ca. 30 Minuten im Backofen garen. Evtl. noch kurz in der Pfanne oder auf dem Grill anrösten.

Guten Appetit!