

Protein pur: Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

300 g Quinoa
200 g Grünkohl
400 g Kichererbsen
6 Mandarinen
50 g Pistazien
1 Granatapfel
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Granatapfelsaft
1 Orangensaft
1 Knoblauchzehe
2 Teelöffel Sumach
1 Teelöffel getrocknete Minze
1 Bund frische Minze
Salz, Pfeffer

Wenn wir im Frühjahr alle wieder auf unsere Figur achten und ins Fitnessstudio rennen, kommt dieser Salat gerade recht: Viel Protein, gesunde Fettsäuren und reichlich Vitamine unterstützen deine guten Vorsätze. Quinoa und Kichererbsen machen dich richtig schön satt und Kohl, Granatapfel und Mandarine haben zum Start des neuen Jahres Saison und schmecken jetzt richtig gut.

- 1 -

Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

- 2 -

Die Rippen aus den Kohlblättern entfernen und Grünkohl grob hacken. Kichererbsen abtropfen lassen. Granatapfelkerne auslösen, dabei den Saft auffangen. Mandarinen schälen und in feine Ringe schneiden. Pistazien hacken. Knoblauchzehe schälen und hacken.

- 3 -

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Orangensaft, Granatapfelsaft, Knoblauch, die Hälfte des Sumach, getrocknete Minze, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermengen.

- 4 -

In einer großen Schüssel Quinoa, Kohl, Kichererbsen, Granatapfelkerne, Mandarinen und Pistazien vermengen und Vinaigrette unterrühren. Mit dem restlichen Sumach und frischer Minze bestreuen und servieren.