

## Quinoa-Salat mit Chia-Limetten-Dressing

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Salat

190 g Quinoa  
380 ml Wasser  
1 Lauchzwiebel  
65 g Kürbiskerne  
45 g Granatapfelkerne  
1 Birne  
300 g Grünkohl  
Salz

#### Für das Dressing

1 Limette (ausgepresster Saft)  
3 Esslöffel Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1/2 Schalotte  
1 Teelöffel Dijon Senf  
1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer  
2 Esslöffel Chia-Samen

Chia-Samen sind nicht nur in Kuchen und Pudding ein Genuss, sondern auch in Dressing und Salat. In Kombination mit Limette und Senf bilden die gesunden Powerkörner ein herrlich leichtes Dressing, das hervorragend zu Quinoa, Grünkohl und

Granatapfelkernen passt.

- 1 -

Quinoa mit einer Prise Salz und Wasser weich kochen, beiseitestellen.

- 2 -

Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken, Schalotten in Würfel schneiden. Zusammen mit Limettensaft, Olivenöl, Pfeffer und Senf verrühren. Mit Chia-Samen mischen und quellen lassen.

- 3 -

In einer Pfanne Kürbiskerne rösten. Grünkohl, Birne und Lauchzwiebel waschen. Grünkohl in mundgerechte Stücke, Birne und Lauchzwiebel in Scheiben schneiden.

- 4 -

Quinoa mit Grünkohl, Birne, Lauchzwiebel, Granatapfelkernen und Kürbiskernen mischen und mit Chia-Limetten-Dressing servieren.