Kernig & gesund: Superfood-Salat

mit Federkohl, Quinoa und buntem Gemüse

Dieser Salat ist eine wahre herbstliche Superfood-Bombe! Perfekt, um den nassen, kalten Tagen und der Erkältungszeit mit jeder Menge Vitaminen zu strotzen. Die lila Rüebli sind ein fröhliches Farbspiel und hellen Deine Stimmung zusätzlich auf. Lass es Dir schmecken!

35 min. *Stufe 2* *Veggie*

Quinoa

Baby-Federkohl

Peperoni, gelb

Frühlingszwiebel

lila Rüebli

Apfel

Mandeln

Orange

Zuckerrübensirup

Kurkuma

Joghurt

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Quinoa	150 g	300 g
Baby-Federkohl	200 g	400 g
Peperoni, gelb	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Rüebli, lila	1	2
Apfel, Orange	1	2
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Joghurt, griechisch 7)	150 g	300 g
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
Kurkuma, gemahlen 15)	1 g	2 g
Gut im Haus zu haben		
Salz, Olivenöl, Pfeffer		

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf, grosser Topf, Sparschäler, kleine Bratpfanne, grosse Schüssel

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	671 kcal/2813 KJ	23 g	0 mg	86 g	19 g	32 g	20 g	2,2 g
100 g	112 kcal/469 KJ	4 g	0 mg	14 g	3,2 g	5,4 g	3,3 g	0,4 g

Schon gewusst ...

Quinoa wurde vor 4000 Jahren bereits im Gebiet um den Titicacasee angebaut.

Vorbereitung: **Obst** und **Gemüse** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 **Quinoa** in einem Sieb unter heissem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml kochendes Wasser geben, **salz**en und einmal aufkochen. **Quinoa** einrühren und 10–15 Min. darin köcheln lassen.

2 In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser geben, **salz**en und aufkochen. Dann **Baby-Federkohl** 10 Sek. darin kochen. In ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken

3 **Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm grosse Stücke würfeln. **Frühlingszwiebeln** in schmale Röllchen schneiden. **Rüebli** schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln.

4 In einer kleinen Bratpfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, darin bei mittlerer Hitze **Peperonistücke** und **Frühlingszwiebelröllchen** 2–3 Min. anbraten. **Rüeblistreifen** zufügen und 2 Min. weiterbraten, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Währenddessen: **Apfel** entkernen und in 1–2 cm grosse Stücke zerkleinern. **Mandeln** grob hacken.

6 Für das Dressing: **Orange** halbieren und Saft in eine grosse Schüssel pressen. **Zuckerrübensirup** und **Kurkuma** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Quinoa** und **Federkohl** dazugeben und gut mit dem **Dressing** mischen. **Pfannengemüse** und **Apfelstücke** unterheben. Mit gehackten **Mandeln** bestreuen und zusammen mit einem EL **Joghurt** geniessen.