Quinoa Salat mit Grünkohl

Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 16L Dose
- 100 g roter Quinoa
- 1 Dose (Abtropfgewicht 250 g) Kidneybohnen
- 80 g frischer Grünkohl
- 1 Lauchstange (ca. 150 g)
- 1 Kolben roter Chicorée
- 3 EL Rapsöl
- 2 frische Pflaumen
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Gartenkräuter

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2513 kJ
Energie (Kilokalorien):	602 kcal
Fett:	26 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,4 g
Kohlenhydrate:	61 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	19 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	2,7 g

Zubereitung

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

2. Knorr Gemüse Bouillon in 400 ml heißes Wasser einrühren. Quinoa abspülen und mit Bouillon in einem Topf aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Abgetropfte Kidneybohnen zufügen, weitere 5 Minuten garen und abgießen.

3. Grünkohl putzen und in kochendem Wasser blanchieren. Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Chicorée vierteln. Lauch und Chicorée auf ein Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen. Grünkohl hinzufügen und garen, bis der Grünkohl knusprig ist und Lauch und Chicorée weich.

4. In der Zwischenzeit die Pflaumen halbieren, den Stein entfernen und in Spalten schneiden. Mit etwas Öl beträufeln. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen und die Pflaumenspalten 2-3 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie weich sind.

5. Für das Dressing Knorr Salatkrönung Würzige Gartenkräuter mit restlichem Rapsöl und 3 EL Wasser verrühren.

6. Gemüse unter die Quinoa Mischung heben. Das Dressing darübergeben und gut vermischen. Mit den Pflaumen garniert servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen