

Granatapfel-Rotkohl-Salat mit Quinoa

Zutaten für 2 Personen:

| | |
|----------|---|
| 60 g | rotes Quinoa oder Tricolore |
| 1.25 dl | Gemüsebouillon |
| 200 g | Rotkohl |
| ½ TL | Salz |
| 2 – 3 EL | Granatapfelkerne (entspricht ca. ½ Granatapfel) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Apfelessig |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| ½ | Schalotte (je nach Vorliebe) |

Zubereitung:

1. Quinoa mit warmem Wasser abspülen
2. Bouillon aufkochen und Quinoa dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Pfanne vom Herd ziehen, Quinoa 5 Minuten quellen lassen
3. Beim Rotkohl Strunk entfernen und fein schneiden. Mit Salz in einer Schüssel verkneten, bis er weich wird
4. Granatapfelkerne, Quinoa, Essig, Öl und Rotkohl mischen. Mit Pfeffer abschmecken und nach Belieben gehackte Schalotte dazu geben
5. Salat anrichten

Dazu passt z.B. gedämpfter Lachs oder gebratener Tofu