



Leichter kochen,
besser essen!



KW 36 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Lauwarmer, cremiger Quinoa-Blumenkohl-Salat mit Haselnüssen und Cranberries

Quinoa ist übrigens kein Getreide, sondern ein sogenanntes Fuchsschwanzgewächs und war schon bei den Inkas bekannt. Damals wie heute steckt es voll Eiweiß, enthält alle neun essenziellen Aminosäuren und dafür kein Gluten - perfekt für alle, die Weizen nicht vertragen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Quinoa, bunt



Blumenkohl



Knoblauch



Paprika, grün



Limette



Tomate, groß



Oregano



Crème fraîche



Haselnüsse



Cranberries



Cheddar

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Quinoa, bunt	100 g	200 g
Blumenkohl ☉	1/2	1
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Paprika, grün	1	2
Limette ☉	1/2	1
Tomate, groß	2	4
Oregano	5 g	10 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g
Haselnüsse 8)	20 g	40 g
Cranberries 15)	10 g	20 g
Cheddar D.O.P., gerieben 7) ☉	50 g	100 g

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 708 kcal
 Kohlenhydrate: 45 g
 Fett: 42 g, Eiweiß: 20 g
 Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf (2), Sieb, Küchenpapier, Zitronenreibe und -presse, Pfanne, Salatschüssel



1 In einem großen Topf **Quinoa** in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe zubereiten.



2 **Blumenkohl** in Röschen aufteilen, diese in einem Sieb waschen. Dann in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, wieder in das Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier trockentupfen.



3 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Limette** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Oregano** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



4 In einer Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen und **Blumenkohl** darin 3–5 Min. unter mehrmaligem Wenden bräunlich werden lassen. **Knoblauch** für ca. 1 Min. mit anbraten.

5 In einer Salatschüssel 2 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und nach Geschmack **Limettensaft** und **-abrieb** zu einem Dressing verrühren. Dann das Dressing gut mit dem zerkleinertem **Gemüse**, dem **Oregano** und dem **Blumenkohl** vermischen und gut miteinander vermischen, **Crème fraîche**, **Haselnüsse**, **Cranberries** und **Cheddar** zufügen. Dann den noch lauwarmen **Quinoa-Blumenkohl-Salat** auf Tellern verteilen und genießen!