



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW43
2016

thermomix

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Kernig & gesund: Superfood-Salat

mit Grünkohl, 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 Karotte ist ein fröhlicher Farbklecks und kann Deine Stimmung zusätzlich aufhellen. Lass es Dir schmecken!

 30 min.

 35 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht, veggie, ballaststoffreich



Quinoa



Baby-Grünkohl



gelbe Paprika



Frühlingszwiebeln



lila Karotte



Apfel



Mandeln



Orange



Zuckerrübensirup



Kurkuma



Joghurt

Für 2 Personen.....

- 10 g Mandeln **8)** **15)**
- 150 g Quinoa
- 1 gelbe Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Baby-Grünkohl
- 1 lila Karotte
- 1 Orange

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Thermomix, kleine Schüssel, Sparschäler, Sieb (2), großer Topf, große Schüssel

- 25 g Zuckerrübensirup
- 1 g Kurkuma
- 1 Apfel, in Stücken (ca. 2 cm)
- 200 g Joghurt **7)**
[Frühlingszwiebel : Ursprungsl. D]
[Apfel : Ursprungsl. D]
[Orange : Ursprungsl. ESP]
[gelbe Paprika : Ursprungsl. NL]
[lila Karotte : Ursprungsl. NL]

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

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

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 699 kcal/2927 kJ
Kohlenhydrate: 89 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 21 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 20 g



Vorbereitung: Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Mandeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

2 Quinoa im Gareinsatz unter heißem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann **1½ TL Olivenöl, Quinoa** und **1 Prise Salz** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

3 400 ml Wasser hinzugeben und **12 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm große Stücke würfeln. **Frühlingszwiebeln** in schmale Röllchen schneiden. **Karotte** schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln.

4 Quinoa in ein Sieb umfüllen und abtropfen lassen. Dann Mixtopf spülen und trocknen.

5 1 TL Olivenöl erhitzen, **Paprikaspalten, Frühlingszwiebelringe, 1 Prise Salz und Pfeffer** und **Karottenstreifen** zugeben und **4 Min./120 °C/↻/Stufe 1** anschwitzen. Währenddessen: Kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **Grünkohl** dazugeben und ca. 1 Min. blanchieren, danach in ein Sieb abgießen.

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 dazugeben und gut mit dem **Dressing** mischen. **Gemüse** und **Apfelstücke** unterheben. Mit **Mandeln** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** (nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken) genießen.

