



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



**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.

⊕ 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

