Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Veganes Quinoa Stuffing mit Grünkohl, Walnüssen und Cranberries

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	268 kcal	Fett:	17,2 g
Eiweiß:	6,61 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,75 g
Kohlenhydrate:	19,3 g	ungesättige Fettsäuren:	12,45 g

Zutaten für 6 Portionen :

100 g	Quinoa
280 ml	Wasser
1 kleine	Zwiebel
2 zehen	Knoblauch
100 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Kokosöl
200 g	Grünkohl
2	Äpfel
50 g	getrocknete Cranberries
3 1/2 Blätter	Salbei
1 TL	Thymian
300 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Quinoa kurz in einem Sieb abspülen und in einen Topf mit ca. 350 ml Wasser geben. Das Wasser kurz aufkochen lassen, die Hitze runter schalten und das Quinoa ca. 15 Minuten quellen lassen, bis es bissfest ist.

2. In der Zeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und zusammen mit den gehackten Walnüssen in Kokosöl glasig dünsten. Grünkohl waschen und klein hacken, die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

3. In einer Schüssel den Grünkohl, das gequollene Quinoa, die getrockneten Cranberries, die Apfelwürfel, die Zwiebeln und den Knoblauch miteinander vermischen und mit klein gehackten Salbeiblättern und Thymian würzen.

4. Die Grünkohl-Mischung mit der Gemüsebrühe aufgießen, in eine ofenfeste Form geben und für ca. 15 Minuten bei 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) backen.

Tipp: Das Stuffing eignet sich perfekt als Beilage zum Thanksgiving Truthahn.

Dieses Rezept stammt von Juleshappyhealthylife.