

# Bowl mit Walnuss, Birne und Avocado



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

### Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 360 kcal Fett: 21 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 39 g

Energie: 360 kcal

Davon gesättige Fettsäuren: 2,5 g

Fettsäuren: 17,5 g

ungesättige Fettsäuren: 17,5 g

## Zubereitung:

- 1. Alle Zutaten für das Dressing außer Pfeffer in einem kleinen Mixer pürieren, bis sie glatt sind.
- Quinoa in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln. Umrühren, dann Grünkohl und Pfeffer untermischen.
- Eine leicht gehäufte 3/4 Tasse der Quinoa-Mischung in 6 Schüsseln geben. Jede mit 1/4 einer in Scheiben geschnittenen Birne, 1/6 der gewürfelten Avocado, 1 1/2 Esslöffeln roter Zwiebel und 2 Esslöffeln Walnüssen garnieren. Mit Korianderblättern garnieren.

HINWEIS:1 Tasse Quinoa, gekocht in 1 1/2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe, kann die vorgekochte Quinoa ersetzen.

#### Zutaten für 6 Portionen :

## Dressing

60 ml Limettensaft

1 Handvoll lose verpackte frische Korianderblätter

2 EL Wasser

1 1/2 EL Rapsöl

1  $^{1}/_{2}$  TL Knoblauchsalz oder nach Geschmack

1/2 reife rote Anjou-Birne, geschält und gewürfelt

1/4 reife Avocado frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

#### Bowl

540 g vorgekochte gekühlte Quinoa

130 g klein geschnittener Grünkohl

25 g dünn geschnittene rote Zwiebel

1/4 reife Avocado

1 reife Anjou-Birne, in Scheiben geschnitten

1 1/4 reife Avocado, geschnitten

75 g gehackte Walnüsse, geröstet zerrissene frische Korianderblätter (zum Garnieren)