Bowl mit Walnuss, Birne und Avocado

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	360 kcal	Fett:	21 g
Eiweiß:	8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2,5 g
Kohlenhydrate:	39 g	ungesättige Fettsäuren:	17,5 g

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für das Dressing außer Pfeffer in einem kleinen Mixer pürieren, bis sie glatt sind.
2. Quinoa in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln. Umrühren, dann Grünkohl und Pfeffer untermischen.
3. 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)