Grünkohl-Quinoa-Salat mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	295 kcal/ 1235 kJ	Fett:	21 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	21 g	ungesättige Fettsäuren:	17 g

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb mit laufendem kaltem Wasser abspülen.

2. Quinoa, Wasser und Thymian in einem Top zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach in einer Auflaufform ausstreichen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

3. Die Walnüsse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten bis sie goldbraun sind. Alternativ Walnüsse im Ofen rösten. Für das Dressing Zitronensaft und Olivenöl mischen, evtl. mit etwas Salz und Pfeffer würzen

4. Gekochte Quinoa mit alle Zutaten mischen und die Zitronen-Vinaigrette darüber geben. Kurz ruhen lassen und dann servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Quinoa-Salat

- 90 g Quinoa
- 240 ml Wasser
- 1 TL Thymian, feingehackt
- 40 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- 3 EL Grünkohl, gestiftelt
- 1 TL Dill, feingehackt
- 1 TL glatte Petersilie, feingehackt
- 1 EL Frühlingszwiebeln, feingehackt
- 1 TL Parmesan, gerieben
- 1 Prise Salz

Für die Vinaigrette

- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl