Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Grünkohl-Pilz-Salat

Vollkommen unbewusst und beinahe unbemerkt haben wir uns die letzten 2 Wochen vegan ernährt und es hat sich richtig gut angefühlt. Mir ist es nur zufällig aufgefallen, als ich an der Kasse im Supermarkt stand, mir meine Einkäufe anschaute und auf einmal dachte: Huch – nichts tierisches dabei. Nichtmal Käse… Dafür viel Gemüse, Obst, Salat, Bohnen, Getreide, Nüsse und Trockenfrüchte. Dieser Salat hier ist genau zu dieser Zeit entstanden. Ich habe eine Tüte voller Pilze gekauft – Shitake, braune Champignons und Kräuterseitlinge. Mit Knoblauch scharf in Olivenöl angebraten, zu knackigem Grünkohl, nussigem Quinoa, sauen Granatapfel, süßen Süßkartoffeln und meinem liebsten Tahin-Zitronen-Dressing. Super lecker, nährstoffreich und sättigend. Und das beste daran – auch am nächsten Tag schmeckt er noch und ist deshalb perfekt um gleich eine Portion mehr für die Lunchpause einzuplanen.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 - Süßkartoffel
- 50 gr - Quinoa
- 250 gr - Grünkohl
- 2 - Knoblauchzehen
- 15 - Shiitake-Pilze
- 5 - Champignons
- 5 - Kräutersaitlinge
- 2 EL - Granatapfelkerne
- 1 EL - Sonnenblumenkerne

Zutaten für das Dressing

- 0.5 - Zitrone
- 1 EL - Tahin
- 1 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffel schälen und in Spalten schneiden. In eine Auflaufform legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Für ca. 30 Minuten im Backofen garen.
3. Den Quinoa mit der 2-fachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.
4. Den Grünkohl waschen, klein schneiden und die harten Stränge entfernen.

5. Das Dressing zusammenrühren und über den Grünkohl geben. Mit den Händen ordentlich einmassieren.
6. Nun den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden.
7. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Pilze dazugeben und für ca. 2-3 Minuten braten. Nun den Knoblauch mit in die Pfanne geben und für weitere 2 Minuten braten. Salzen & pfeffern.
8. Nun den fertig gegarten Quinoa und die Pilze zu dem Grünkohl geben und miteinander vermengen. Mit den Granatapfel- und Sonnenblumenkernen garnieren und zusammen mit den Süßkartoffelspalten servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia