

Winter



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:
www.muster.com



Rezept von Klara Schötter und Beatrix Illy
aus dem „Herr Karl“ in Graz

Zutaten für 2 Personen als Hauptspeise
oder 4 Personen als Beilage

120 g Quinoa
375 ml Wasser
¼ Kopf Rotkraut (Rotkohl)
1 Apfel
Saft einer Orange
2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 Schuss Agavendicksaft
1 EL schwarzer Sesam
1 EL Rohrzucker
2 EL Walnusskerne, geröstet und
gehackt
1 Prise Nelkenpulver, Zimt,
Kardamom und geriebene
Muskatnuss
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Veganer Apfel-Rotkraut-Salat mit Quinoa

Zubereitung

Quinoa im heißen Topf etwas anrösten, bis er duftet. Nelkenpulver, Zimt und Muskatnuss dazugeben und kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen und bei kleiner Flamme weich kochen (ca. 15 min).

In der Zwischenzeit Rotkraut mit einem Küchenhobel klein raspeln. Etwas Wasser in eine große Pfanne oder einen Wok geben und heiß werden lassen, danach 1 EL Olivenöl dazugeben und 1 EL Rohrzucker darin auflösen. Rotkraut dazugeben und umrühren. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke von etwa 3x3 mm Größe schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. In einer Schüssel Äpfel und ausgekühltes Rotkraut vermischen.

Dressing in einer Tasse anrühren. Dazu Orange auspressen, Saft mit Olivenöl, Apfelessig und Agavendicksaft vermengen und mit Nelkenpulver, Zimt, Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing und fertigen Quinoa über Apfel-Rotkraut geben und mit einer Gabel etwas durchmengen. Nach Belieben nachwürzen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Tipp

*Für die Deko bietet sich eine
Orangenscheibe an. Dazu passen gut
Falafel oder ein Bratling.*

CO₂-Fußabdruck

625 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen,
saisonalen und regionalen Zutaten
und energieeffizienten Geräten.

789 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen,
teils nicht saisonalen und regionalen
Zutaten und herkömmlichen Geräten.