Grünkohl-Quinoasalat mit geröstetem Kürbis

Stufe 2

Zutaten für den Salat:

200 g Grünkohl
100 g Quinoa
1 Hokkaido-Kürbis
50 g Granatapfel
1 Zitrone(n)
1 EL Olivenöl
1 EL Mandeln, gehobelt
1 EL Kokosöl
Pfeffer
Salz

Zutaten für die Brotstangen:

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelmehl
1 TL Salz
1/2 Würfel Hefe, frisch
125 ml Wasser, lauwarm
1 TL Rohrohrzucker
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
70 g Tomaten, getrocknet
1/2 Bd Rosmarin
3 - 4 Blatt Salbei
50 g Parmesan
3 EL Tomaten, passiert

Staub Auflaufform aus Keramik in kirschrot

Lurch Razortech Parmesanreibe

Waffeltuch von Meyer-Mayor, blau

Kockums Schüssel aus Emaille, Cream Lux

Continenta Salatschüssel aus Akazienholz

Continenta Schneidebrett aus Gummibaum Stirnholz mit Schublade

Dick Kochmesser Premier Plus

Schmiedeeiserne Pfanne von Turk mit vertikalem Hakenstiel

KitchenAid Küchenmaschine Classic in weiß, 4,3 Liter

Le Creuset Frühstücksteller in karibik

1

Für den Salat: Den Grünkohl vom Strunk befreien, waschen und trocken schütteln.

2

Die Zitrone mit einer Zitruspresse auspressen und mit einem EL Olivenöl sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer in einem Dressingtopf vermengen.

3

Eine große Salatschüssel bereit stellen. Grünkohl mit dem Dressing vermengen und mit den Händen 2 bis 3 Minuten weich kneten. Zur Seite stellen.

4

Den Quinoa 2 bis 3 Mal mit lauwarmem Wasser im Sieb auswaschen. In der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

5

In der Zwischenzeit eine Turk-Eisenpfanne mit 1 EL Kokosöl erhitzen.

6

Den Kürbis waschen, entkernen und in mit einem Kochmesser in Spalten schneiden. Die Spalten in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten braten.

7

Am Ende der Garzeit 1 EL gehobelte Mandeln dazugeben und kurz mitbraten.

8

Den Quinoa zum Grünkohl geben und beides gut durchmengen. Salat mit Mandel-Kürbisspalten und Granatapfelkernen anrichten.

9

Für die Brotstangen: In der Küchenmaschine die beiden Mehlsorten und 1 TL Salz mischen.

10

Die Hefe zerkrümeln und in 125 ml lauwarmem Wasser mit 1 TL Zucker auflösen.

11

Die Hefe-Mischung zum Mehl geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine mehrere Minuten gut durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. An einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen. Die Oberfläche dabei regelmäßig befeuchten.

12

Den Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln und auf einem Schneidebrett fein hacken. Nun die getrocknete Tomaten klein schneiden.

13

Den Parmesan mit einer Käsereibe fein reiben und den Ofen auf 220°C Ober-Unterhitze vorheizen.

14

Eine Teigrolle zur Hand nehmen und den Brotteig zu einem Quadrat ausrollen. Mit passierten Tomaten, Kräutern, getrockneten Tomaten und Parmesan bestreuen. Von der längeren Seite her aufrollen.

15

Die Teigrolle längs aufschneiden und die beiden Stränge miteinander verzwirbeln. In zwei Brotstangen teilen und in einer Backform oder Auflaufform im heißen Ofen etwa 35 bis 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Noch warm servieren.

Was ist eigentlich Quinoa? Quinoa ist eine Körnerfrucht aus den Anden in Peru und gilt in den hohen Regionen bis heute noch als Grundnahrungsmittel, da es auch in kargen Lanschaften wächst. Die Blätter sowie die Samen sind zur Zubereitung geeignet, wobei in Europa nur die Samen verwendet werden. Üblicherweise ist weißer Quinoa in unseren Lebensmittelgeschäften erhältlich. Es gibt aber auch schwarzen und roten Quinoa, der sich geschmacklich kaum unterscheidet nur etwas länger gekocht werden muss. Roter Quinoa zerfällt allerdings nicht und eignet sich somit besonders gut für Salate.

Übrigens: Auch wenn Quinoa in seiner Konsistenz Getreide ähnelt, zählt es zu den Gänsefußgewächsen und gehört so tatsächlich zur selben Gattung wie Spinat, Mangold oder Rote Beete. Quinoa ist deshalb auch glutenfrei.