
Unabhängig. Kritisch. Engagiert.

...auch ein politisch Interessierter hat mal Hunger

Sauerkrautsalat mit Quinoa



Einen kalorienarmen Salat, der im Herbst und Winter, aber auch in der nächsten Grillsaison schmeckt:

Zutaten:

500 g rohes Sauerkraut
1 rote Zwiebel
5 Gewürzgurken
1 Paprika
2 Tomaten
1 EL Rapsöl
1 EL Leinöl
1 fingernagelgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL süßer Senf
Gemahlene Kümmel
Salz, Pfeffer, Zucker

Unabhängig. Kritisch. Engagiert.

150 g Quinoa
375 ml Salzwasser
3 Pimentkörner
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt

Quinoa mit heißem Wasser überbrühen, damit die Bitterstoffe rausgehen und in der 2½ fachen Menge Salzwasser, mit zerstoßenen Wacholderbeeren, zerstoßenem Piment und dem Lorbeerblatt 20 Minuten kochen und anschließend fünf Minuten quellen lassen.

Währenddessen das Sauerkraut schneiden, die Zwiebel, die Gewürzgurke, die Paprika, den Ingwer, den Knoblauch und die Tomaten würfeln. Mit Raps- und Leinöl vermengen und mit dem Senf und den Gewürzen abschmecken. Das gekochte Quinoa drunter mischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

P.S.: Durch die eiweißreichen Quinoasamen und dem an Mineralstoffen und Vitaminen B1 und C reichen Sauerkraut ein sehr ausgewogener Salat, der zudem noch sehr gut schmeckt.

Guten Appetit wünscht

Ihre

UWA

Ammersbek, im Oktober 2013

Ralph Otto *Françoise Astier*
(Schriftführer) (Beisitzerin)
für den Inhalt auch verantwortlich