



Mungobohnensprossen Salat mit Quinoa

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

Zutaten

- 2 Tassen gekeimte Mungobohnen, roh (siehe Rezept)
- 1 1/2 Tassen Quinoa, gekocht
- 1 Tasse Rotkohl
- 1 Tasse Weißkohl
- 1/2 Tasse Knackerbsen
- 1/4 Tasse grüne Paprika
- 1 Tasse Zwiebel
- 1/4 Tasse rote Paprika
- 1/2 Tasse Möhren/Karotte
- 1 EL Ingwer Julienne
- 1 TL Knoblauch gehackt
- 1 Chili gehackt
- 2 EL Koriander gehackt
- 2 EL Kokosraspeln
- 1/2 TL Schwarze oder Weiß Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft/Weißweinessig
- 1/4 Tasse Frühlingszwiebeln gehackt
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl/Kokosöl
- 1 EL Hanfsamen, Leinsamen (optional)



Zubereitung

1. Den Weiß- und Rotkohl, Zwiebeln und Zuckerschoten in dünne Streifen schneiden. Karotten, Paprika und Frühlingszwiebeln klein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Chili einige Sekunden lang anbraten. Mungobohnensprossen dazugeben und 1-2 Minuten anbraten.
3. Weiß- und Rotkohl, Zwiebeln, Zuckerschoten und Paprika hinzufügen und eine Minute lang bei hoher Temperatur anbraten. Alles mit Quinoa, Zitronensaft oder Weißweinessig, Salz und Pfeffer gut vermischen.
4. Frühlingszwiebeln, Koriander und Kokosraspeln dazugeben. Abschmecken. Den Herd ausschalten und den Salat in eine Schüssel umfüllen. Für einen extra nahrhaften Kick einige Hanf- und Leinsamen darüber streuen.

Hinweise

1. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden oder fein würfeln und schnell bei viel Hitze anbraten, um zu vermeiden, dass es zu weich wird.
2. Geben Sie die verschiedenen Gemüsesorten nacheinander in die Pfanne - zuerst die, welche am längsten zum Kochen brauchen.

Tipps

1. Dieser Salat kann als Füllung für Wraps, Reispapier oder Kopfsalat verwendet werden.
2. Sie können den Quinoa weglassen und den Salat mit Joghurtdressing oder jedem Dressing Ihrer Wahl servieren.