



Vegane Cordons Bleus und Quinoa

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Feldsalat und Rucola gründlich waschen und abtropfen lassen. Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
2. Balsamico, Agavendicksaft, Senf und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten und Granatapfelkerne vermengen.
3. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Cordons Bleus darin von beiden Seiten ca. 8 Minuten goldbraun braten. Salat und Cordons Bleus gemeinsam servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 250 g Quinoa
- 60 g Feldsalat
- 60 g Rucola
- 500 g rote Bete (vorgegart, geschält)
- 50 g Walnusskerne
- 4 EL Balsamico Essig
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Granatapfelkerne
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Cordon Bleu

Nährwerte pro Portion

2.795 kJ (665 kcal)
30 g Eiweiß
35 g Fett
58 g Kohlenhydrate