

HERBSTLICH-GEMÜTLICH



Ein frischer, moderner Salat, der den klassischen Grünkohl auf eine leichte, gesunde Art interpretiert. **Gesund und lecker.**

Zutaten für 2 Personen:

- » 1 Tasse Quinoa
- » 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- » 3-4 Tassen frischer Grünkohl, entstielt, in feine Streifen geschnitten
- » 1 Zitrone
- » 2-3 EL Olivenöl
- » 1 Avocado, gewürfelt
- » ½ Tasse geröstete Nüsse, z. B. Mandeln
- » ¼ Tasse Granatapfelkerne
- » 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- » 1-2 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
- » Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa gut abspülen und mit Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Geschnittenen Grünkohl mit etwas Zitronensaft und Olivenöl vermischen, um ihn weicher zu machen. Das verbessert die Textur und den Geschmack.

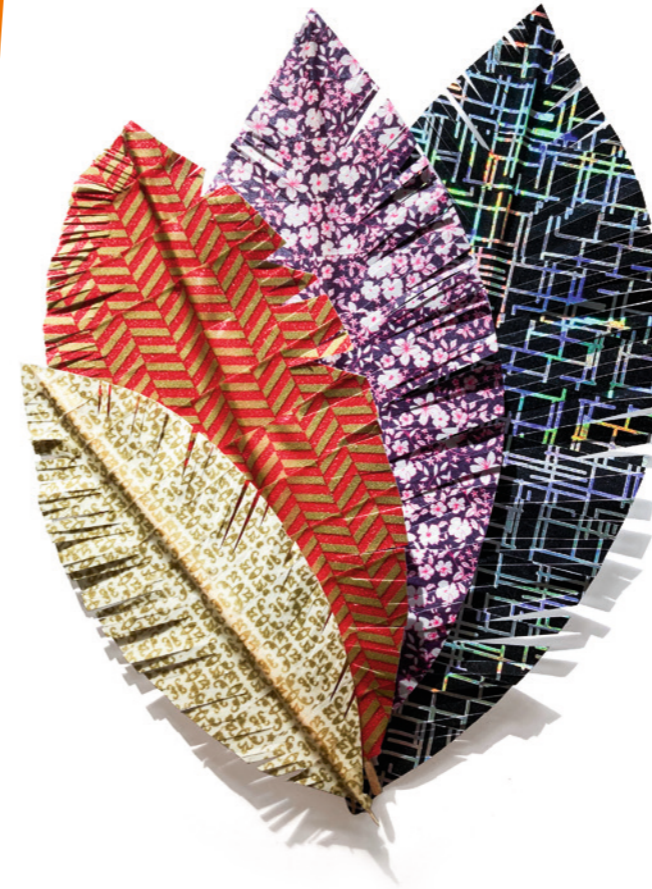
In einer großen Schüssel abgekühlte Quinoa, Grünkohl, Avocado, Nüsse, Granatapfelkerne und Zwiebel vermengen.

Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup/Honig anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat gießen und alles gut vermischen. Salat kurz durchziehen lassen.

Der Salat reicht für 2 Personen als Hauptgericht und als Beilage für 4 Personen. Unser Tipp: Füge noch etwas Feta hinzu oder ersetze die Granatapfelkerne gegen getrocknete Cranberrys.



TAPE-ART FEDERN AUS WASHI TAPE



Du benötigst:

- » Washi Tape » Papier » Schere
- » Schaschlikspieße für längere oder Zahnstocher für kleinere Federn

So geht's:

Lege einen Schaschlikspieß auf Papier und klebe mehrere Streifen Washi Tape quer darüber. Wiederhole diesen Vorgang auch auf der Rückseite.

Schneide den beklebten Teil in Federform aus und schneide die Seiten diagonal ein, um einen fransigen Look zu erzeugen. Kürze vereinzelt Fasern, um die Feder natürlicher wirken zu lassen.

Diese Washi Tape-Federn eignen sich wunderbar als Fensterdekoration, können als Mobile frei im Wind tanzen oder auch Geschenke stilvoll verzieren.

Tipp: In der Weihnachtszeit lässt sich statt einer Feder auch ein Tannenbaum ausschneiden.



WEISST DU, WAS EULEN IM HERBST MACHEN?

Im Herbst finden sich junge Waldkauz-Paare zusammen und bleiben ihr ganzes Leben lang miteinander verbunden. Sie suchen sich ein Revier in alten Wäldern oder baumreichen Parks, wo es viele Mäuse gibt.

Ein Kauz-Paar frisst im Laufe eines Jahres bis zu 60 Kilogramm Fleisch, was mehreren Tausend Mäusen entspricht! Eulen verschlingen ihre Beute oft mit dem Kopf voran im Ganzen und würgen später Fell- und Knochenreste in Form von Gewöllern wieder aus.

Im Winter sucht das Weibchen eine Höhle in einem alten Baum als Brutplatz, manchmal auch in Gebäuden oder Giebeln. Im März legt es drei bis fünf weiße Eier in ein kleines, mit alten Gewöllern gepolstertes Nest. Das Männchen versorgt sie während dieser Zeit mit frischen Mäusen.

Grünkohl-Quinoa-Salat