



Email: [info@kluth-shop.de](mailto:info@kluth-shop.de) Tel: 04193 9662 0 Web: [kluth-shop.de](http://kluth-shop.de)

---



## Rotkohl-Tabouléh mit Joghurt-Minz-Dip

### Zutaten

75 g KLUTH Quinoa

Salz

300 g Rotkohl

1 Bund Petersilie, abgezupft

2 Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

40 g KLUTH Pistazien

40 g KLUTH Aprikosen

8 Stiele Minze, abgezupft

4 EL Olivenöl

EL Zitronensaft

Pfeffer

250 g Joghurt

Chiliflocken

---

**Kochzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 580 kcal

---

## Zubereitung

1. Quinoa mit 1 TL Salz und ca. 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 12 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend in einem Sieb abgießen und vollständig auskühlen lassen.

2. Inzwischen Rotkohl putzen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Petersilie grob hacken. Tomaten grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Pistazien grob hacken. Aprikosen in Streifen schneiden. Minze fein hacken, die Hälfte mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Olivenöl und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Restliche Minze mit Joghurt glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Rotkohl-Tabouléh mit Minz-Dip servieren.

TIPP: Dazu passt geröstetes Fladenbrot.