

# Quinoa-Linsen-Schiffchen

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Ingeborg Burger | Infovita

Menge	Zutaten	Bearbeitung
40 g	Linsen	keimen oder mind 4 Std. einweichen
120 g	Quinoa	
1 KL	Bouillon	
300 ml	Wasser	
4 EL	Kokosöl	
200 g	Rotkohl	fein hobeln
1 Stk.	Apfel	in Würfeli schneiden
75 mg	Safran*** (75 mg = 15 Fäden)	
	Salz, Pfeffer	
6 Blätter	Weisskohl	
wenig	Schnittlauch	fein schneiden

## Anleitung

1. Gekeimte Linsen und Quinoa mit Bouillon und Wasser aufkochen, auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen, Rotkohl und Apfelwürfeli mit Safran darin 3 - 4 Minuten andünsten.
3. Quinoa-Linsen-Mischung zugeben und weitere 5 Minuten dämpfen. Mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Weisskohlblätter mit dem Pfanneninhalt füllen und mit Schnittlauch dekorieren. In der Pfanne warm halten.

Tipp: Bei grösseren Portionen kann die Kokosölmenge ev. etwas reduziert werden.

\*\*\* Online in sehr guter Qualität bestellbar: [vitapowershop.ch/safran](http://vitapowershop.ch/safran)



**vitapower**  
*Gesundheit geniessen*