

Berglinsensalat mit Pininekernen

40 Min. Zubereitungszeit

1-2 Std. Einweichzeit

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Berglinsen
- 140 g Pinienkerne
- 1 Salatgurke
- 10 Radieschen
- 4 Möhren

Für das Dressing:

- 2 Bio Zitronen
- 6 EL Rapsöl
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 4 EL glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 3-4 TL Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen, auf ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Möhren waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing in einer Salatschüssel Zitronensaft, Rapsöl, Senf, Zucker und Brühe glatt rühren und das vorbereitete Gemüse untermischen. Die Zwiebel fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Linsen und Pinienkerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle: Rüdiger Dahlke, das Lebensenergie Kochbuch S. 78.

Katharina Heußler - ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung
www.lebe-bewusst.com - kontakt@lebe-bewusst.com - 0251-97443745

