



Erfrischender sommerlicher Belugalinsensalat

Zubereitung

- Belugalinsen eine Stunde in reichlich Wasser einweichen, Wasser danach entfernen
- Linsen rd. 30 Min. auf mittlerer Stufe bissfest kochen, Kreuzkümmel oder Kümmel hinzufügen
- Wer möchte: kleines Stück Ingwer hinzufügen und nach dem Kochen entfernen
- mit Salz abschmecken
- Gemüse in Olivenöl anrösten, mit Wasser aufgießen und bissfest garen
- mit frischem Koriander oder Liebstöckel abschmecken
- Linsen mit Gemüse mischen
- Salatblätter in Teller legen und Linsensalat darauf anrichten



Was braucht es?

- 50 g Belugalinsen, im Sieb mit heißem Wasser gewaschen
- ½ rote Paprika, klein geschnitten
- ½ gelbe Paprika, klein geschnitten
- ½ Zucchini, klein geschnitten
- ½ Gurke, geschält und klein geschnitten
- 2 Karotten, geschält und klein geschnitten
- Ein paar Blätter bittere Blattsalate z.B. Chicorée und/oder Radicchio, gewaschen
- 1 cm Ingwer im Ganzen
- Kreuzkümmel/Kümmel
- Salz
- frischen Koriander oder frischen Liebstöckel gehackt
- 1 EL Olivenöl zum Braten (hocherhitzbar)
- 1 EL Olivenöl native

Wirkung

- Belugalinsen stärken die Nieren, wirken diuretisch
- Gurken und Zucchini sind befeuchtend und helfen innere Hitze auszuleiten
- Radicchio und Chicorée kühlen ebenso und regen aufgrund des bitteren Geschmacks die Verdauung an
- Ingwer, Kreuzkümmel, Liebstöckel stärken die Mitte und wirken verdauungsfördernd