

Zutaten

400 g rote Bete
Salz
½ TL Kümmel
200 g Walnüsse
200 g Beluga Linsen
200 g Steinchampignons
2 Knoblauchzehen
1 EL Brat- und Backöl
1 TL Thymian
½ Garam Masala
Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebel
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico dunkel
1 TL Agavendicksaft
1 Schale Krauz
Radieschen rot

Linsensalat mit roter Bete

Rote Bete in einen Topf geben, mit Wasser gut bedecken, würzen mit Salz, Kümmel, zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie gar ist. Anschließend abgießen, auskühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.

Walnüsse knacken, die Kernen von den Schalen trennen, in einer Pfanne die Kerne ohne Öl anrösten, abkühlen, und grob hacken.

Beluga Linsen nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze hinzugeben und anbraten. Zum Schluss den Knoblauch, Thymian, Garam Masala dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Würzen mit Salz und Pfeffer.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Alles zusammen in einer großen Schüssel miteinander vermischen.

Abschmecken mit Olivenöl, Balsamico, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Garam Masala (je nach Geschmack).

In eine Servierschale geben, mit der Kresse und den gehackten Walnüssen garnieren und servieren.

Guter, schneller, schmackhafter, winterlicher Salat. 😊

Zutaten

150 g Grünkohlblätter
300 g Clementinen
10 g Ingwer frisch
1 TL Agavendicksaft
400 ml Wasser

Optional:

Zimt

Grünkohlsmoothie mit Clementinen und Ingwer

Grünkohl waschen, die Blätter von den Stielen schneiden und grob zerkleinern.

Die feineren Stiele in feine Stücke schneiden.

Clementinen schälen und die einzelnen Filets heraustrennen.

Ingwer, bei Bioingwer kann die Schale mitverwendet werden, gründlich waschen und fein hacken.

Alles zusammen in einen Mixer / Blender geben, Agavendicksaft, Wasser dazugeben und alles zu einem Smoothie mixen.

In Gläser füllen und mit einem Strohhalm servieren.

Info: Der Grünkohlsmoothie ist eine echte Vitamin C Bombe.

Grünkohl enthält doppelt so viel Vitamin C, als eine Zitrone!

In der Kombination mit der Clementine, und dem Ingwer ein wahrer Erkältungsblocker.

Tipp: Am besten schmeckt der Smoothie gut gekühlt.

Etwas Zimt verleiht dem Gericht einen zusätzlichen, winterlichen Kick.