

Belugalinsensalat

Das ideale Rezept für den Winter-Frühling Übergang. Der Salat tonisiert die Nieren (Insuffizienz, Nierenschwäche, häufiges Urinieren, etc.), stärkt Rücken und Knie, tonisiert das Blut, stärkt die Nerven und baut Feuchtigkeit/Einlagerungen im Körper ab (erhöhte Cholesterinwerte, Wasseransammlungen, etc.).

Zutaten für 4 Personen

Salat

- 200g Belugalinsen, nach Packungsanleitung mit einem Lorbeerblatt gekocht
- 1 großer Kohlrabi, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 3 große Frühlingszwiebeln, gewaschen und in Ringe geschnitten
- ½ Bund Petersilie, gewaschen und kleingeschnitten
- Geriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- optional: 4 EL Walnusskerne, geröstet und grob gehackt

Dressing

- Saft von einer Bio-Zitrone
- 2 TL grobkörnigen Senf
- 4 EL Walnussöl
- Salz und Pfeffer



© Alp Aksoy / Adobe Stock

Zubereitung

- 1) Kohlrabiwürfel und Frühlingszwiebelringe in einem Topf mit Wasser geben und darin ein paar Minuten köcheln lassen (ung. 5 Minuten). Abgießen und warmhalten.
- 2) Zitrone auspressen. Zitronensaft und Senf gut miteinander verrühren. Das Walnussöl dazugeben und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Die Linsen in eine große Schüssel geben. Zitronenschale, Petersilie, Kohlrabi- und Frühlingszwiebelstücke unterheben. Dressing darüber gießen, alles gut durchmengen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 4) Den Salat verteilen, mit Walnüssen bestreuen und servieren.

TIPP::

- am besten schmeckt der Salat lauwarm mit einer leckeren Scheibe Brot
- Der Salat kann mit gekrümeltem Fetakäse verfeinert werden
- Statt Walnussöl, mit anderen Ölen das Dressing anrichten