



IMKEREI Pell

Linsen Salat mit Vogelmiere



Saisonales aus dem Honigtopf - Edition Mai 2021



IMKEREI Pell

Linsen Salat mit Vogelmiere

für 2 Personen

1 gr. Dose gegarte Linsen
oder: selbst Gekochte

2-3 Handvoll wilde, frisch
gepflückte Vogelmiere
(das schmackhafte
Unkraut wächst in fast
jedem Garten oder auf
Wegen)

1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Kürbiskerne
2 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Bio-Blütenhonig
etwas Zitronensaft
etwas Apfelessig
1 TL Senf

etwas Leinöl
Salz, Pfeffer
Sojasauce

Die gekochten Linsen absieben, und in eine große Salatschüssel geben. Nun die frisch gepflückte wilde Vogelmiere waschen, grob zerkleinern und begeben. Das "Unkraut" wächst kriechend auf Hängen und Wegen und schmeckt leicht nach frischem Mais. Nun in einer extra Schüssel Zitronensaft mit der klein geschnittenen Zwiebel und dem Knoblauch massieren. Damit nimmt die Zitrone dem Zwiebel seine Schärfe und man riecht anschließend nicht nach danach. Nun den Inhalt der kleinen Schüssel zu den Linsen und der Miere geben und die Kerne, sowie den Honig beimengen. Nun das ganze mit den Gewürzen, dem Senf und dem Öl marinieren und den wilden "Protein-Power Salat" genießen.

Man kann ihn **entweder als Beilage oder als Hauptgericht** mit getoastetem Brot und zum Beispiel gebratenem Tofu oder Vegi-Grillstreifen verspeisen.

Also ab in die Natur und ein leckeres Abendessen suchen/finden!

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr über eine Google Bewertung von euch!

