

Salate mit Hülsenfrüchten der Klinik Weser

Rote Bete- Linsen- Salat

45 g Rote Bete, gegart
30 g Apfel
15 g rote Linsen, gegart
1 TL Rapsöl
1 TL Balsamico-Essig
Petersilie, Kreuzkümmel,
Zucker, Curry, Curcuma,
Jodsalz, Pfeffer

Mediterraner weißer Bohnensalat

40 g weiße Bohnen, gegart
20 g Paprika
15 g Riesenbohnen, gegart
10 g rote Zwiebeln
5 g Porree
1 TL Rapsöl
1 TL Balsamico- Essig
5 g Tomatenmark
Knoblauch, Zucker,
Paprika edelsüß,
Bohnenkraut,
Gemüsebrühe, Jodsalz,
schwarzer Pfeffer

Linsen-Salat

25 g Tellerlinsen, gegart
10 g rote Linsen, gegart
10 g Belugalinsen, gegart
15 g Möhren
10 g Sellerie
15 g Lauch
1 TL Rapsöl
1 TL Balsamico- Essig
Petersilie, Zucker, Curry,
Kümmel, gemahlen,
Liebstöckel, Jodsalz,
Pfeffer, Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Die Rezepturen sind für ca. 100 g
1 Portion

Linsen-Couscous-Salat

25 g rote Linsen, gegart
25 g Couscous, gegart
10 g Staudensellerie
10 g Chinakohl
10 g rote Zwiebeln
1 TL Rapsöl
1 TL Balsamico- Essig
1 TL Orangensaft
Gemüsebrühe; Zucker, Jodsalz,
Pfeffer

Linsen- Bulgursalat

30 g Bulgur, gegart
10 g Rote Linsen, gegart
10 g Belugalinsen, gegart
10 g Lauchzwiebeln
10 g Tomaten
10 g Paprika
10 g Gurke
1 TL Rapsöl
1 TL Essig
Petersilie, Zucker,
Pfeffer, Jodsalz

Kichererbsensalat

25 g Kichererbsen, gegart
10 g rote Linsen, gegart
10 g gelbe Linsen, gegart
10 g Möhren
15 g Lauch
5 g Sellerie
10 g Gewürzgurken
1 TL Rapsöl
1 TL Balsamico-Essig
Minze, Zucker, Gemüsebrühe,
Kreuzkümmel, Koriander,
Ingwer, Jodsalz, Pfeffer