

# SCHWARZER LINSENSALAT

## mit Wurzelgemüse, Sprossen und Speisealgen (VEGAN)

...

### Zutaten/ Einkaufsliste:

6 Portionen:

Vorbereitung (Min.): 10

Zubereitung (Min.): 45



### Zwerglinsen:

2 Tassen Schwarze Linsen

6 Tassen Wasser

### Marinade:

6 EL Sesamöl

3 EL Passions-Fruchtessig (Vegan)

1 Stk Lemone

### Gemüse & Sprossen:

1 Stk Karotte/Möhre

1 Stk Pastinake

1/2 Stange Porree/Lauch

100 GR Sojasprossen/Mungobohnen

100 GR Speisealgen/Salicorna

### Würzung:

1.0 EL Fisch & Salat Gewürzmischung

### Zwerglinsen:

- Zwerglinsen mit Wasser in einen ungelochten Garschalenbehälter geben. *(Nicht salzen!!!)*
- Mit der Ofenfunktion Vital Dampf oder Dämpfen(100% Dampfanteil) 40 Minuten leicht bissfest dämpfen.

### Marinade:

- Lemonen auspressen und mit Öl, Essig und der Gewürzmischung in einer großen Schüssel verrühren.

### Gemüse:

- Gemüse waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
- Gemüsestreifen in einen gelochten Garschalenbehälter geben.
- 15 Minuten vor Garzeitende der Linsen die Gemüsestreifen über die Linsen zum Dampf stellen.





### Zubereitung Salat:

- Gemüsestreifen noch heiß in die Marinade geben.
- Die Zwerglinsen in den gelochten Garschalenbehälter geben und kurz abtropfen lassen.
- Die Linsen noch warm mit der Marinade und dem Gemüse verrühren und einige Minuten ziehen lassen.

### Sprossen:

- Sprossen, Speisealgen waschen und gut abtropfen lassen.
- Mit dem Salat mischen und servieren.

### Tipp:

Wer anstelle kleiner Zwerglinsen normale Linsen verwendet, muss diese Übernacht im kalten ungesalzenen Wasser quellen lassen.



Ein Salat frisch gedämpft aus dem Kombi-MULTI-Dampfgarer!

Mit viel pflanzlichen Protein, Vitaminen und bunten Farbenspiel!

Kleine Zwerglinsen oder auch Berglinsen werden ohne stundenlangen Quellen verarbeitet.

Diese kleinen Linsen gibt es in verschiedenen Farben.

Die schwarze "Beluga" Linse hat ein sehr nussiges Aroma