



© Iris Prokop

Linsen-Blattsalat mit Apfel (4 Port.)

1 Chicorée
Feldsalat
Radicchio/Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre
1 kleine Dose braune Linsen (265g Abtropfgewicht)
150 g Ziegengouda

Dressing:

1 EL Senf
2 EL Apfelessig, 3 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl (wer es nussiger mag, nimmt Walnussöl), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Chicorée, Feldsalat und Radicchio/Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und grob reiben. Linsen abtropfen lassen. Gouda würfeln.
2. Die Zutaten des Dressings (bis auf das Olivenöl) vermischen. Dann das Olivenöl kräftig unterschlagen bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit Apfelspalten oder -würfel dekorieren.

Wurzelbrot

200 g Wurzeln (z.B. Rote Beete, Möhre, Petersilienwurzel; im Sommer auch Zucchini)
150g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
20g Leinsamenschrot
20g Flohsamenschalen
½ TL Salz (je nach Geschmack etwas mehr)
2 TL Weinsteinbackpulver (gehäuft)
3 Eier (Größe M)
3 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Ein Blech mit Backpapier belegen, den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
Das Gemüse schälen und grob raspeln. Für einige Zeit stehen lassen und anschließend mit Küchentüchern ausdrücken.
Die Nüsse/Mandeln und alle anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Eier hinzufügen und das Gemüse erneut ausdrücken und ebenfalls dazugeben. Mit einem Kochlöffel gut vermischen.
Die Masse etwas quellen lassen, währenddessen die Kerne grob hacken.
Die Masse auf das Blech geben und mit feuchten Händen einen Brotlaib formen. Anschließend mit Kerne bestreuen.
Das Brot 45 Minuten bei 175 Grad backen. Am Ende der Zeit eine Nadelprobe machen und gegebenenfalls nachbacken.



© M. Dykstra - Fotolia.com