

Linsen-Kräuter-Salat

200 g Beluga-Linsen

3 Lorbeerblätter

1 Prise Kräutermeersalz

1 EL Tamari

1 EL grober Senf

1-2 EL Balsamicoessig

4 EL Olivenöl

1 TL abgeriebene Zitronenschale

4 EL Wegerichblätter, fein gehackt

2 EL Weinberglauch (Seite XXX),
fein geschnitten

2 EL Gundelrebe (Seite XXX), fein gehackt

3 EL Sauerampfer (Seite XXX),
fein geschnitten

1 EL Schafgarbenblätter (Seite XXX),
sehr fein geschnitten

3 EL Giersch (Seite XXX), fein geschnitten

Mit viel kaltem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zirka 20 Minuten kochen, bis die Linsen gar sind. Abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

Alle Zutaten in einer Salatschüssel zu einer Sauce mischen.

Alle Kräuter mit den gekochten Linsen zur Sauce geben und gut mischen. Lauwarm oder kalt als Vorspeise servieren.



Meret Bissegger



Meine wilde Pflanzenküche

Bestimmen, Sammeln
und Kochen von Wildpflanzen



Fotos: Hans-Peter Siffert


Slow Food CH

A T VERLAG