

# Bunte Sommerbowl mit lauwarmem Quinoa, Sauerampfer, Minze, Sprossen und roten Beeren

- Bavaria meets Southamerica - vegan

Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

## Für den lauwarmen Salat:

- 1 kleine Tasse Quinoa (aus Dtl.) oder Buchweizen alternativ Bulgur
- 1 kleine Tasse grüne Linsen (aus Dtl.)
- 1 Kopfsalat alternativ 2 -3 Handvoll Pflücksalat
- 1-2 Handvoll (junger) Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch alternativ Babyspinat
- 1/2 Gurke
- 2 - 3 Stängel Minze (Pfefferminze, Wasserminze...)
- 1 Handvoll rote Beeren und Früchte der Saison: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen
- 1 Handvoll Sprossen oder Kresse (Radieschensprossen, Alfalfasprossen...selbst gezogen oder gekauft)

## nach Belieben aus dem Garten der Natur:

- Schnittlauch, wilder Dost (Majoran), Thymian... (alles was im Garten und der Natur gerade wächst- nach Belieben)
- Essbare Blüten: Kleeblüten (weiss und rot), Salbeiblüten, Gänseblümchen, Kapuzinerkresseblatt und -blüten

## optional:

- Erbsen, bissfest gegarte Buschbohnen (1 Handvoll)
- Karotten, Tomaten ... aus dem Garten
- Räuchertofu in Würfeln angebraten

## Für das Dressing:

- 50ml Hafersahne
- 1 TL körniger Senf
- Zitronensaft (1/2 Zitrone)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weissweinessig
- 2 EL Kapern und 1 EL Salz/Essiglake der Kapern (kann auch weggelassen werden)
- 1 gestr. TL Salz
- 1 -2 EL Agavendicksaft (alternativ: Zucker)
- Pfeffer nach Belieben

## Benötigte Geräte und Küchenutensilien:

- 1-2 kleine Töpfe
- Sieb (kleinmaschig, zum Abgiessen der Linsen und des Quinoa)
- Sieb (zum Salatwaschen) oder Salatschleuder
- Messer
- Schneidbrett
- Zitronenpresse
- große Salatschüssel
- Esslöffel

- Gabel

#### Zubereitung:

1. Quinoa mit dreifacher Menge Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 min. köcheln lassen. Dabei im Verlauf den Schaum immer wieder abschöpfen oder das Wasser abgiessen und erneuern. (Hinweis: Der Schaum enthält Bitterstoffe, die für feineren Geschmack entfernt werden sollen und ungiftig sind.) Im Anschluss vom Herd nehmen und mit Deckel abgedeckt 5 min. ohne Hitzezufuhr ausquellen lassen, überschüssiges Wasser abgiessen.
2. Zeitgleich: Grüne Linsen mit doppelter bis dreifacher Menge an Wasser in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer Hitze in 15- 20 min. bissfest garen. Abgiessen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Salat waschen und klein reißen, in eine große Salatschüssel geben.
4. Sauerampfer, Löwenzahn und Spinat waschen, in mundgerechte Stücke schneiden oder reißen, zum Salat fügen.
5. Gurke in dünne Scheiben schneiden, auf den Salat geben.
6. Kräuter waschen und grob zerkleinern, auf den Salat geben.
7. Quinoa, Linsen und Tofu auf dem Salat anrichten.
8. Optional: Erbsen, bissfest gekochte Buschbohnen, Tomaten, Karotten u.a.m. ebenfalls zum Salat fügen.
9. Mit roten Beeren und Früchten aus dem Garten, sowie den essbaren Blüten dekorieren.
10. Dressing über den Salat gießen und mit Sprossen anrichten.

**Guten Appetit!**