



Sommerlicher Dinkelsalat

Zutaten: (2 Personen)

1 Stk Paprika E
3 Stk. Karotten E
90 g Erbsen E
6 EL Olivenöl E
30 g Sonnenblumenkerne (wahlweise Cashewkerne) E
1 Prise Salz W
500 ml Wasser W
3 Stk. mittelgroße Tomaten H
200 Dinkel H
2 TL Limettensaft H
1 EL Frisch gehackte Minze H
1 EL gehackter Koriander oder Basilikum H
Abgeriebene Schale von einer Bio Zitrone H
Prise schwarzer Pfeffer M
Prise Kümmel M
1 Frühlingszwiebeln M
Etwas frisch gehackte Petersilie H
1 Prise Bockshornkleesamen F

Zubereitung:

Den Dinkel waschen und einige Stunden reichlich Wasser einweichen. Im gesalzenen Einweichwasser gar kochen.

Inzwischen Paprika und Karotten putzen und klein schneiden mit etwas Salz und eine Prise Kümmel in siedendem Wasser ca. 3 Minuten kochen.

Erbsen ebenfalls 2 Minuten kochen.

Frühlingszwiebeln, Tomaten klein schneiden. 2 EL Olivenöl mit Minze, Basilikum Petersilie, Olivenöl, Zitronenschale und Bockshornklee zu einem Dressing mischen nach Geschmack Salzen und Pfeffer.

1 EL Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und das gegarte Gemüse darin anbraten und Frühlingszwiebeln dazu geben. Das Gemüse und Dressing mit Quinoa in einer großen Schüssel vermengen.

Sonnenblumenkerne in eine Pfanne anrösten und über den Salat drüber streuen.

Wirkung:

- *Tonisiert das Qi der Milz*
- *Nährt das Herz Yin, beruhigend*