

SAFTIGER ROTKOHL-LINSEN-SALAT

Vorbereitungszeit: 12 Stunden Micro-Fermentation Rotkohl und Linsen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Dressing Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 180 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Dijon-Senf
- 30 ml Zitronensaft
- etwas Sojasauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Rotkohl, fermentiert
- 400 g Berglinsen, fermentiert
- 2 Karotten mittelgroß
- 1 Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Karotten in feine Stifte schneiden und mit dem fermentierten Rotkohl und den Linsen in eine große Schüssel geben.
2. Frühlingszwiebel und Petersilie klein schneiden.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Die Zutaten für das Dressing in einem Hochleistungsmixer oder mit dem Pürierstab fein mixen.
5. Direkt in die Schüssel mit dem Gemüse geben und vermischen.
6. Auf Tellern verteilen, mit Petersilie und gerösteten Kürbiskernen garnieren und genießen!