



Ernährung nach den Fünf Elementen

Mai - Linsensalat mit Artischocken, Karotten und frischem Dill

Linsensalat mit Artischocken, Karotten und frischem Dill

Zutaten für 4 Personen:

- 400g braune Linsen, 2 mittelgroße Karotten, 8 eingelegte Artischockenherzen, 1 Bund Dill
- Marinade: 5 Essl. Olivenöl, 2 Essl. Zitronensaft, 1 Teel. Kräutersenf, 2 Essl. Honig, 2-3 Essl. Himbeeressig
- Dazu junger Ziegen- oder Schafsgouda ca. 100g. reichlich frische Kresse

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser sehr gut abspülen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Nach Packungsanweisung garen und warm halten.
- Die Karotten schälen und raspeln, die Artischockenherzen vierteln, den Dill kurz abbrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele abschneiden und den Rest sehr fein hacken.
- Den KALTEN Ziegen- oder Schafsgouda grob raspeln, beiseite stellen
- Die noch lauwarmen Linsen in eine Schüssel geben und vorsichtig die Karotten und die Artischocken daruntermischen.
- Eine Marinade aus den angegebenen Zutaten herstellen, diese zusammen mit dem Dill unter den Salat heben und den Salat dann mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Mit dem geraspeltem Käse und reichlich frischer Kresse servieren.
- Der Salat ist ein eigenständiges Hauptgericht, passt aber auch sehr gut als Beilage zu Hähnchen oder zu weißem Fisch.

Hinweis

- Das Gericht ist im Kühlschrank bis zu drei Tagen haltbar
- Ideal für Mittags oder Abends

Wirkung:

- Linsen sind kühl bis neutral und vor allem süß, sie haben eine reinigende und entfeuchtende Wirkung, stärken die Mitte, das Blut und die Säfte.
- Artischocken sind kühlend, bitter und leicht süß, sie lösen Stagnationen, in der Mitte und wirken entgiftend, sie kühlen die Leber und die Gallenblase und leiten Hitze und Schleim aus.
- Karotten sind erwärmend bis neutral, süß und leicht bitter, sie nähren die Mitte, stärken das Blut und die Energie, sie leiten Feuchtigkeit aus, wirken entspannend auf die Leber und verbessern die Sehkraft.
- Dill und Kresse sind verdauungsfördernd, entfeuchtend und reinigend.