

## Salat Radieschen und Kräutern

### Zutaten:

**E** 2 EL Walnussöl, **E** 1 EL Sesamöl, **E** 1 TL Honig, **E** 50 g geröstete Walnüsse, **E** 2 – 3 EL vorgekochte Belugalinsen,

**M** ½ Bd. Schnittlauch, **M** ½ Bd. Bärlauch, **M** 1 – 2 Frühlingszwiebeln,

**M** ¼ TL gemahlene Koriandersamen,

**W** ½ TL Salz,

**H** ½ Bund Petersilie, **H** ½ Bund Dill, **H** 1 – 2 EL Hefeflocken,

**F** ¼ TL Kurkuma.

### Vorbereitung:

**M** Radieschen in Scheiben hobeln anschließend in feine Streifen schneiden,

**M** Bärlauch in feine Streifen und Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden,

**H** Petersilie und Dill fein hacken.

### Zubereitung:

**M** Radieschen in eine Schüssel geben. Bärlauch und Schnittlauch dazugeben. Mit Koriander und

**W** Salz würzen. Kurz miteinander vermischen.

**H** Petersilie, Dill und Hefeflocken in den Salat geben,

**F** Kurkuma würzen.

**E** Zum Schluss Walnuss- und Sesamöl, sowie den Honig in den Salat geben. Anschließend alles gut miteinander vermischen.

### Optional:

**E** 3 EL Belugalinsen (oder andere Hülsenfrüchte) pro Portion unter den Salat mischen. Mit Walnusskernen bestreuen.

*Dadurch wird der Salat nährender und sättigender und kann als Zwischen- oder Hauptmahlzeit verwendet werden.*