

Pikanter Rollgerstensalat

Leitet Feuchtigkeit aus der Mitte aus und bewegt Qi

(Vegetarisch, laktosefrei, fruktosearm, histaminarm)

Zutaten:(für 4 Personen)

- 150g Rollgerste (Erde)
- 1 reife Avocado (Erde)
- 2 Esslöffel Rapsöl (Erde)
- 2-3 Frühlingszwiebeln (Metall)
- 2 Stangen Sellerie (Erde)
- 6-8 Radieschen (Metall)
- 1-2 Esslöffel Kren frisch gerieben (Metall)
- 1 Lorbeerblatt (Metall)
- 3-4 Wacholderbeeren (Feuer)
- 2 Handvoll Rucola oder Vogelsalat (Feuer)
- 1 Zitrone (Holz), 1 Esslöffel Senf (Holz)
- 1 Esslöffel Honig (Erde)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (Holz)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)

Zubereitung

1. Rollgerste waschen und in Wasser aufkochen. Lorbeerblatt, etwas Salz, Zitronenscheibe und Wacholderbeeren zugeben und auf kleiner Flamme 40-50 Minuten weichkochen. Anschließend abseihen, Gewürze entfernen und abkühlen lassen
2. Frühlingszwiebeln und Selleriestangen waschen und in feine Ringe schneiden
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln und Sellerie 2-3 Minuten anbraten
4. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden
5. Die Rollgerste mit Frühlingszwiebeln, Sellerie und Radieschen vermischen
6. Die Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden, mit Zitrone beträufeln. Mit der Rollgerste, dem Senf, Honig und geriebenem Kren vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Rucola waschen und auf Tellern anrichten, den Salat darauf verteilen

