

Rote Rüben Salat mit Belugalinsen und Granatapfel

Blut und Yin nährend, Feuchtigkeit transformierend

(vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm)

Zutaten (für 5-6 Personen)

- 0,5 kg Rote Rüben gekocht (Erde/Feuer)
- 75g Belugalinsen gekocht (Wasser)
- 1 kleiner Granatapfel (Holz)
- 1 Zitrone (Holz)
- Olivenöl (Erde)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
- Petersilie (Holz)
- 1 Lorbeerblatt, ein paar Scheiben Ingwer (Metall)



Zubereitung

1. Rote Rüben in kochendem Salzwasser zugedeckt bissfest kochen (ca. 50-60 Minuten), abkühlen lassen
2. Rote Rübe schälen und in kleine Würfel schneiden
3. Belugalinsen waschen und in reichlich Wasser mit Lorbeerblatt und einigen Scheiben Ingwer bissfest kochen (dauert ca 20 Minuten), abschrecken und auskühlen lassen
4. Granatapfel halbieren und eine Hälfte auspressen. Aus der anderen Hälfte die Kerne auslösen, indem man diese mit dem Messerrücken auf der Rückseite ausklopft.
5. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken.
6. Für die Marinade Granatapfelsaft mit dem Saft einer halben Zitrone und reichlich Olivenöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer mischen.
7. Die Marinade mit den roten Rüben und den Belugalinsen mischen und gut durchziehen lassen. Mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren.