

Rezept

Brunnenkresse-Rohkost mit Zartweizen

Ein Rezept von Brunnenkresse-Rohkost mit Zartweizen, am 02.11.2024

Zutaten

30 g Zartweizen (z.B. Ebyl)	Salz
1 Ei	2 TL Vitalkerne-Mix (z.B. Kürbis-, Sonnenblumen-, Pinienkerne)
80 g Sahnejoghurt	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	1 TL flüssiger Honig
1 EL Rapskernöl	1 TL Leinöl
1 kleine Möhre (ca. 50 g)	50 g junger Zucchini
5 Radieschen (ca. 0 g)	30 g Brunnenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
1 Handvoll Sprossen (ca. 20 g, z. B. Radieschen oder Alfalfa)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Den Zartweizen in einem Topf in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Ei in 9 - 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und beiden Ölsorten zu einem Dressing verrühren.
3. Die Möhre schälen und fein raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Radieschen putzen, waschen und grob raspeln oder in feine Stifte schneiden. Brunnenkresse waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Sprossen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Das Ei pellen und quer in Scheiben schneiden.
4. Zuerst das Joghurdressing in das Glas gießen und den Zartweizen daraufgeben. Dann nacheinander Möhre, Zucchini und Radieschen darüberschichten. Mit den Eischeiben belegen, Brunnenkresse daraufgeben, mit Sprossen und Kernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.