

Salade met kiemen



& (wilde) kruiden

Ingrediënten voor 4 personen (bijgerecht):

salade

- 200 gram geraspte wortel
- 1 geraspte appel
- 2 eetlepels gehakte peterselie of wilde kruiden (zie kader)
- 2 eetlepels gehakte bieslook
- 50 gram gekiemde linzen (of taugé)
- 50 gram hüttenkäse

dressing

- 2 eetlepels appelazijn
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels room
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel vers geraspte mierikswortels (of ½ theelepel gedroogd)
- snufje zout

Bereiding:

1. De linzen hebben 3-7 dagen nodig om te kiemen. Zie voor werkwijze [Nieuwsbrief nr. 8](#)
2. De kiemen in een vergiet ruim afspoelen met kokend water en uit laten lekken.
3. De ingrediënten voor de dressing goed door elkaar roeren tot een homogene massa.
4. De wortel en appel wassen, schillen en grof raspen.
5. De kruiden fijnhakken.
6. Alle ingrediënten voor de salade met elkaar mengen.

7. De dressing toevoegen en 15 minuten laten rusten voordat het opgediend wordt.

Deze salade is pittig, iets scherp en vitaliserend, een kleine portie is lekker als bijgerecht bij het diner of lunch.

Voedingswaarde per persoon:

| | |
|--------------------|-------|
| Kcal | 110 |
| Vet (g) | 6 / 2 |
| Eiwit (g) | 1 / 2 |
| Koolhydraat (g) | 7 |
| Natrium (mg) | 200 |
| Kalium (mg) | 210 |
| Calcium (mg) | 40 |
| Magnesium (mg) | 15 |
| IJzer (mg) | 0,6 |
| Selenium (µg) | - |
| Zink (mg) | 0,2 |
| Foliumzuur (mg) | 20 |
| Nicotinezuur (mg) | 1 |
| Vitamine A (µg) | 395 |
| Vitamine B1 (mg) | 0,05 |
| Vitamine B2 (mg) | 0,12 |
| Vitamine B6 (mg) | 0,08 |
| Vitamine B12 (mg) | 0,1 |
| Vitamine C (mg) | 9 |
| Vitamine D (µg) | 0,1 |
| Vitamine E (mg) | 3,9 |
| Voedingsvezels (g) | 3 |

Plant aardig / dierlijk

Wilde kruiden

In het vroege voorjaar bevat het jonge blad van (on)kruid, struiken en bomen vaak meer vitamine C dan vers fruit. Veel van dit blad smaakt heerlijk in een salade, bijvoorbeeld:

Daslook het blad en de bloemen ruiken en smaken sterk naar knoflook.

Zevenblad smaakt naar wortel selderij en look, het is aromatisch: zowel wortel, stengel, blad en bloem kunnen gebruikt worden.

Madeliefjes smaken nootachtig, licht zoet: je kunt de stengel, blad en bloem gebruiken.

Meidoorn het (jonge) blad smaakt licht zoet en sappig. Ook bloemknoppen en bessen zijn eetbaar.