

Salade met kiemen



& (wilde) kruiden

Ingrediënten voor 4 personen:

salade

- 200 gram geraspte wortel
- 1 geraspte appel
- 2 eetlepels gehakte peterselie of wilde kruiden
- 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 mierikswortel (potje)
- Snufje zout

Bereiding:

1. De linzen hebben 3-7 dagen nodig om te kiemen. Zie voor werkwijze de Blog Spruiten en kiemen.
2. Eet kiemen van peulvruchten niet rauw, maar spoel ze voor consumptie af met kokend water.
3. De ingrediënten voor de dressing goed door elkaar roeren tot een homogene massa.
4. Wortel en appel wassen, schillen en grof raspen.
5. 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.

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:

Hondsdrif heeft een muntsmaak: stengel, blad en bloemen kunnen gegeten worden.

Brandnetel smaakt grassig, bitter en is vezelig: jonge gedeeltes gebruiken.

Paardenbloem smaakt bitter, fris, kruidig en aromatisch: wortel, stengel, blad en bloem.

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

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

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

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

Alles met mate, gebruik af en toe kleine hoeveelheden.

Zie voor meer informatie en toepassingen van wilde kruiden de Blog Wilde kruiden.