



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkernsalat mit Rucola

Zutaten

40 g Grünkern

1 Halbe(s) Zucchini

1 Halbe(s) Paprika

1 Esslöffel Nüsse und Kerne nach Wahl

2 Handvoll Rucola-Salat

6 Mittelgroße(s) Kirschtomaten

1 Teelöffel Zitronensaft

2 Prise(n) Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Linufit® Pur

1 Esslöffel Parmesan

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 489 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkern abwaschen und wenn möglich bereits über Nacht einweichen.
2. Anschließend in der doppelten Menge Wasser, leicht gesalzen, kurz aufkochen und dann bei niedriger Hitze ca. 15-20 Minuten quellen lassen. Nicht eingeweichter Grünkern benötigt mindestens 30-40 Minuten. Anschließend abkühlen lassen.
3. Die Zucchini und die Paprika waschen, fein würfeln und die letzten 5 Minuten zum Garen mit in den Topf geben.
4. In der Zwischenzeit den Nuss-Kern-Mix in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten und zur Seite stellen.
5. Rucola und Kirschtomaten waschen und trocknen. Den Rucola etwas klein zupfen und die Kirschtomaten halbieren.
6. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Zitronensaft, frischen Kräutern, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. In der Marinade die Grünkern-Gemüse-Mischung marinieren.
7. Diese in ein Schälchen füllen, die Tomaten und den Rucola drüber geben und mit den Kernen und dem Dr. Budwig Linufit bestreuen.
8. Wer mag, kann noch Parmesankäse darüber streuen und genießen!