



# Koriander-Birne mit Linsen-Keimlingen!



Köstlich, einfach und wirkungsvoll: Denn Koriander hat einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, hilft bei Störungen im Magen- und Darmbereich und wirkt auf die Nerven beruhigend. Koriander ist blähungstreibend, denn es regt die Tätigkeit der Darmmuskulatur an, wobei gleichzeitig Darmkrämpfe gelöst werden.

Man keimt rote Linsen drei Tage an. Dann stellt man eine Marinade aus Koriander, einigen Kardamonkapseln und Ingwer her, schält eine Birne, viertelt sie und läßt sie ca. 12 Stunden in der Gewürzmischung marinieren.

Von der marinierte Birne entfernt man die Gewürzrückstände und richtet Birne and Linsenkeimlinge mit etwas Marinade optisch schön auf einen Teller an und dekoriert mit Koriandergrün.

Einfacher asiatischer und leckerer geht's nicht. Guten Appetit!



Bringen Sie bei der Herstellung auch Ihre guten Gedanken mit ein und Sie haben ein köstliches Gericht für Ihre Familie oder Gäste zubereitet. Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

*N. Wilms*

Norbert Wilms

[www.vitalissimo.eu](http://www.vitalissimo.eu)

Text und Fotos: Norbert Wilms

