

## Bunter Soja-Salat („Minestrone-Salat“)

### Zutaten:

500 g Bayerische Minestrone-Mischung (vom Biohof Lex, darin enthalten Sojabohnen, Beluga und Emlinger Linsen, Borlottibohnen, Buchweizen, Dinkelreis, Purpurweizen, Gerstengraupen, Polenta, Braunhirseflocken)

gekörnte Brühe

Gemüse nach Belieben (Rettich, Fenchel, Paprika, Kohlrabi, Sellerie, Rote Bete, Gemüsemais, Gurke...)

frische Kräuter

Essig, Öl, Sojasoße

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Am Abend vorher Minestrone Mischung heiß abspülen und mit doppelter Wassermenge über Nacht einweichen.

Mischung in doppelter Menge Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und bei kleinster Flamme ca. 30 min köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Gemüse und Kräuter kleinschneiden. Wenn nötig, Gemüse vorher kurz andünsten. Zur Körnermischung geben.

Mit Essig, Öl, Sojasoße und Gewürzen abschmecken. Ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Die gekochte Minestrone-Mischung eignet sich als gute Grundlage für Eintöpfe, die beliebig mit Kürbis, Steckrübe, Pastinake, Kartoffeln oder Sellerie ergänzt werden können. Dafür mit Gemüsebrühe aufgießen, würzen und mit Sahne oder Sojasoße verfeinern.