

GERSTEN SALAT

fruchtig

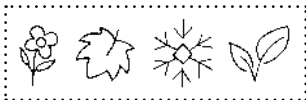


Du brauchst für 4 Portionen

200 g Gerstengraupen
1 großen Granatapfel
1-2 Äpfel
2 Stück Chicorée
3-4 Frühlingszwiebeln
2 kleine Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
3 EL Petersilie, gehackt

Nach Belieben

Walnusskerne
Piment, gemahlen



TIPP ↘

Der Salat passt besonders gut
zu Schafskäse.

1. Gerstengraupen in einem Topf mit kräftig gesalzenem Wasser etwa 35 Minuten köcheln lassen bis sie gar aber noch bissfest sind, abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Granatapfel halbieren, im Spülbecken über eine Schüssel halten und mit einem Löffel auf die Schale schlagen, um die Kerne aus der Frucht zu lösen.
3. Äpfel, Chicorée und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke bzw. feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.
4. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Piment verquirlen, zu den noch heißen Graupen geben, gut mischen und abkühlen lassen.
5. Obst, Gemüse, Kräuter und eventuell Walnusskerne zu den Graupen geben und vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.