

# GETREIDE SALAT

mit Gemüse der Saison



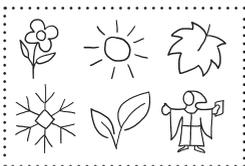
## Du brauchst für 4 Portionen

200 g Perl-Getreide wie  
Emmer, Einkorn, Urdinkel  
2 kleine Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
8 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
3-4 Frühlingszwiebeln

## Nach Belieben

Gemüse der Saison, wie  
Zucchini, Paprika, Gurken,  
Tomaten, Erbsen, Weiß-  
kraut, Karotten, Sellerie,  
Pastinaken, rote Bete  
Küchen- oder Wildkräuter

1. Getreidekörner in kräftig gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten köcheln lassen bis sie gar aber noch bissfest sind, abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen fein hacken. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen, zu den noch heißen Körnern geben und gut mischen.
3. Gemüse in kleine Stücke schneiden und leicht anbraten.
4. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Kräuter hacken.
5. Gemüse und Kräuter zum Getreide geben und vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



TIPP →

Der Salat passt gut zu  
Grill- und Schafskäse.