

Urgetreide Salat mit „bayerischem Reis“

Perl-Getreide als Alternative zu Reis als Beilage für vier Personen z.B. zu gedünstetem Gemüse, Linsenragout und gebratenem Tofu

- 1 große Tasse Perl-Einkorn, Perl-Emmer, Perl-Weizen, Perl-Dinkel oder Urgetreide-Mix
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- Etwas Butter oder Öl
- Evtl. Salz

Perl-Getreide und Gemüsebrühe aufkochen, dann bei geringer Hitze mit Deckel 20 min. köcheln lassen. Butter oder Öl hinzugeben, nach Bedarf evtl. salzen, gut durchmischen und weitere 5 min. ziehen lassen.

Als Beilage für vier Personen das zubereitete Perl-Getreide zusammen mit:

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Mohrrüben, gerieben
- ½ roten Paprika, fein gewürfelt
- ½ gelben Paprika, fein gewürfelt
- ½ Salatgurke, fein gewürfelt

verrühren, dann mit

- 3 EL Leindotteröl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Pfeffer
- Salz

abschmecken und mit

- geröstete Sonnenblumenkernen oder Leinsamen

bestreuen und mit

- Schnittlauchröllchen oder Rauke

garniert servieren.

Guten Appetit!