

ZUKUNFTS-REZEPT



TIPP!

Bei Urgetreide verlängert sich die Kochzeit. Am besten weicht man es über Nacht in Wasser ein.

KÖRNIGER SALATGENUSS FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten

- 300g Bayerischer Reis oder Urgetreide (z.B. Emmer, Einkorn)
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 1 Lauch
- 1 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch

Dressing

- 3 EL Öl
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig

Zubereitung

Bayerischen Reis/Urgetreide in der Brühe aufkochen lassen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Min. (Bayerischer Reis) bzw. 40-50 Min. (Urgetreide) köcheln lassen. Übriges Kochwasser abschütten. Öl zum noch warmen Getreide zugeben und abkühlen lassen. Knoblauch pressen, Karotten fein reiben, Apfel und Lauch fein schneiden, Kräuter fein, Blattspinat grob hacken. Dressing verrühren und mit allen übrigen Zutaten mischen.

