

# ZUKUNFTS-REZEPT

## 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
- 2 Stangen Stangensellerie
- 1 rote oder gelbe Paprika
- ½ Salatgurke
- 1 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch
- 1 Bund Rucola

### Dressing

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

### TIPP

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

### Zubereitung

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, Paprika, Gurke und Stangensellerie fein würfeln, Kräuter fein, Rucola grob hacken. Dressing verrühren und mit allen übrigen Zutaten mischen.