

Rezept

Hirten-Weizen-Salat

Ein Rezept von Hirten-Weizen-Salat, am 16.09.2024

Zutaten

80 g vorgegarter Hartweizen	Salz
2 Frühlingszwiebeln	75 g gegrillte, in Öl eingelegte Paprikaschoten (aus dem Glas)
1 Mini-Salatgurke	75 g Schafskäse (Feta)
6 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
1-2 EL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 855 kcal

Zubereitung

1. Weizen nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. Paprika abtropfen lassen, in dünne Streifen schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Gurkenhälften 1 cm groß würfeln. Käse zerkrümeln.
2. Weizen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Mit allen vorbereiteten Zutaten, Oliven, Öl und 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel mit dicht schließendem Deckel mischen, auskühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken, verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen.