

Rezept

Salade de Ramatuelle

Ein Rezept von Salade de Ramatuelle, am 25.04.2024

Zutaten

80 g Dinkel (oder 250 g schon gekochter Dinkel)	1 Zweig Rosmarin
½ Bund Thymian	2 Handvoll grüner Blattsalat
1 Zitrone	1 Handvoll Basilikumblätter
100 g Cocktailtomaten	140 g Ziegenfrischkäse
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 27 g F, 19 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Dinkel in einem Topf in ca. 160 ml kaltem Wasser mindestens 2 Std., besser 10-12 Std. einweichen. Zugedeckt aufkochen und ca. 45 Min. bei kleiner Hitze köcheln, dann bei ausgeschalteter Herdplatte in ca. 15 Min. ausquellen lassen. Abkühlen lassen.
2. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und jeweils halbieren. Dinkel, Ziegenfrischkäse und gehackte Kräuter in einer Schüssel gut mischen.
3. Zum Servieren Blattsalat auf Teller verteilen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Dinkelsalat auf den grünen Salat portionieren und mit Basilikum und Tomaten garnieren.