

Rezept

Sommerlicher Weizensalat

Ein Rezept von Sommerlicher Weizensalat, am 07.05.2024

Zutaten

100 g Möhren	200 g 200 g Bio-Minimalatgurken
1 Zwiebel	6 EL Olivenöl
1/2 TL ½ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
300 g Zartweizen (parboiled)	50 g getrocknete Cranberrys
300 ml Gemüsebrühe	6 EL milder Weißweinessig
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurken waschen, abtrocknen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zwiebel darin 2 Min. anrösten. Weizen und Cranberrys dazugeben, umrühren und mit der Brühe ablöschen. Den Weizen zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. quellen lassen. Dann den Weizen mit einer Gabel auflockern und offen kurz ausdampfen lassen.
3. Inzwischen den Essig mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Öl verrühren. Die Weizenmischung, Möhren und Gurken in dem Dressing wenden. Den Salat nochmals abschmecken und 15 Min. ziehen lassen, dann anrichten und servieren.