

Rezept

WEIZENSALAT GRIECHISCHER ART

Ein Rezept von WEIZENSALAT GRIECHISCHER ART, am 07.02.2025

Zutaten

| | |
|--|-------------------------------------|
| 125 g Weizenkörner | Meersalz |
| 1 kleine Salatgurke | 150 g Kirschtomaten |
| 1 rote Zwiebel | 10 schwarze Kalamata-Oliven |
| 100-150 g Schafskäse (Feta) | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 3 EL Weißweinessig | 4-5 EL Olivenöl |
| 1 TL getrockneter Oregano (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Weizen in reichlich Wasser 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und in ca. ¼ l leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei geringer Hitze in 45 - 60 Min. bissfest garen. Die Körner wieder in ein Sieb abgießen und darin abkühlen lassen.
2. Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne herausschaben. Gurke in 1 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Oliven entsteinen (längs aufschlitzen, mit breiter Messerklinge quetschen, Stein herausnehmen) und in dünne Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. Den Feta über den Salat krümeln und untermischen. Salat mit wenig Salz (der Feta ist schon recht salzig), Pfeffer, Essig und Olivenöl würzen. Wer mag, schmeckt den Weizensalat auch noch mit Oregano ab.