

Gerstensalat

Zutaten für ca. 4 Portionen:

250 g Gerstenkörner ohne Spelz
(keine Graupen!)
500 g Zucchini
300 g Aubergine
200 g Möhren
2 Paprikaschoten
etwas Pflanzenöl

getrocknete Kräuter der Provence
1 Bund Petersilie oder Rucola (oder gemischt)
je 4 EL Zitronensaft und Olivenöl
½ TL Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.

Weiche die Gerstenkörner ca. 8 Std. in kaltem Wasser ein.

Schütte sie dann ab und koche sie in 1 l gesalzenem Wasser in ca. 30 Min. (ohne Decke) weich.

Da das Wasser mit der Zeit verkocht, muss vor allem kurz vor Ende immer wieder gerührt werden!

Lass die Gerste dann komplett abkühlen.

2.

Heize den Backofen auf 225° C vor.

Bereite während der Kochzeit der Gerste das Gemüse vor.

Schneide Zucchini und Aubergine in etwa fingerdicke Scheiben.

Sind sie sehr groß, halbiere sie.

Schneide die Möhren in etwas dünnere Scheiben.

3.

Lege die Gemüsescheiben nebeneinander auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche.

Beträufele sie mit etwas Pflanzenöl und würze leicht mit Salz und Kräutern der Provence.

Backe sie ca. 20-30 Minuten im Backofen, ohne dass sie verbrennen.

Lass das Gemüse danach abkühlen.

4.

Bereite die Paprikaschoten vor und würfele sie.

Mische die Gerste mit allem Gemüse sowie den Paprikawürfeln.

Wasche und hacke Petersilie / Rucola.

Gib sie zusammen mit einer Soße aus Zitronensaft, Olivenöl, Paprikapulver und Koriander hinzu.

Vermische gründlich und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Tipp:

Der Salat schmeckt auch warm gut. Am allerbesten aber nach einiger Zeit des Durchziehens.

