

Rollgerstelsalat

Dauer: Mittel Kategorie: Jausenrezepte Vorspeisen und Salate Vegetarisch Saison: Ganzjährig Herbst

Für: 4 Personen



Zutaten

500 G	Rollgerste
1	grüner Paprika
1	gelber Paprika
300 G	Kürbis
ETWAS	frischer Thymian
200 G	Fetakäse
EVENTUELL	200g Spinat oder Rucola zum verfeinern

Verfasst von: Heidi Huber

Zubereitung

1. 1 L Wasser zum Kochen bringen, 1 Prise Salz hinzufügen.
2. Die Rollgerste mit kaltem Wasser abspülen und ca. 30 Minuten kochen.
3. Abkühlen lassen.
4. Den Kürbis in cm große Stücke schneiden und mit etwas Öl, Salz und Thymian marinieren .
5. Auf ein Backblech geben und im Rohr für ca. 15 Minuten bei 200 ° C backen.
6. Paprika kleinschneiden.
7. Die Rollgerste, Paprika, und die gebackenen Kürbistücke in eine Schüssel geben.
8. Dressing zubereiten (alles in ein Glas geben und gut durchschütteln).
9. Den Fetakäse in 1 cm große Stücke schneiden und auch in die Schüssel geben.
10. Dressing darüber leeren und alles gut durchmischen.
11. In eine Schüssel füllen und servieren.

Tipp: Dieser Salat eignet sich auch gut für die Jause – dazu einfach den fertigen Salat in Gläser füllen, mitnehmen und im Büro genießen. Man kann den Salat auch noch mit Spinat oder Rucola aufwerten, diesen aber immer als letzte Schicht in Glas geben!