

Dinkel-Sommersalat

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
130 g	Dinkelkeimlinge	Dinkel, 2 Tage gekeimt
2 Stk.	Karotten	in Würfeli schneiden
0.5 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
0.5 KL	Bouillonpulver oder Paste	
50 ml	Wasser	
0.5 Stk.	Peperoni rot	in Würfeli schneiden
0.5 Stk.	Gurke	in Würfeli schneiden
0.5 Stk.	Zwiebel	fein hacken
1 Bund	Petersilie	fein schneiden
	Sauce	
2 EL	Weissweinessig	
1 EL	Zitronensaft	
1 KL	Agavendicksaft oder Honig	
3 EL	Rapsöl	
	Salz	
	Paprika, Pfeffer	
	Cayennepfeffer	

Anleitung

1. Dinkelkeimlinge mit Karottenwürfeli und gehackten Zwiebeln mit Wasser und Bouillon 10 Minuten dämpfen. (Achtung: auch bei mehr als 4 Personen max. 100 ml Wasser verwenden)
2. Aus den angegebenen Zutaten eine rassige Salatsauce herstellen.
3. Die gedämpften Zutaten möglichst ohne Wasser zur Sauce geben. Ebenso Peperoni- und Gurkenwürfeli, Zwiebel und Petersilie. Den Salat wenn möglich 15 Minuten ziehen lassen. Abschmecken.

Feine Optionen: einige entsteinte Oliven. Fetawürfeli.

Wer den Dinkel nicht keimen möchte, kann ihn auch einfach über Nacht einweichen.

Mit gekeimtem Dinkel, kann der Salat auch roh zubereitet werden.

