



aareguet.ch Rollgersten-Salat

Zutaten für 4 Personen

200 g Rollgerste
1 EL flüssiger Honig
1 EL Essig, weißer Balsamico
1 Zitrone
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Zwiebelpulver

Zubereitung

1. Die Rollgerste wie Teigwaren in viel, ungesalzenen Wasser ca. 20 – 25 Minuten weichkochen, abgießen.
2. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und zum Honig geben. Mit den restlichen Zutaten verrühren.
3. Sauce zur warmen Gerste geben und vermischen.

Dem Salat können nun nach Lust und Saison diverse Gemüse, Kräuter und/oder Früchte beigegeben werden.

weitere Infos ↴

