



Gailertsreuther Mühle
seit 1612

Salat vom Grünkern

Zutaten:

150 g Grünkernkörner*
3 kleine Tomaten
Je 1 mittelgroße gelbe und rote Paprika
1 Salatgurke
40 g entsteinte Oliven
200 g Schafskäse in Lake

Für das Dressing:

1 Bund Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Apfelessig*
3 EL Salatöl*
1 Prise Zucker, Meersalz*, Pfeffer, evtl. fein geschnittene Kräuter

Anleitung:

Grünkern über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen, waschen und mit reichlich Wasser 15 Min. köcheln, 15 Min. auf der abgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
Dann abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Tomaten, Paprika und Gurke putzen und in kleine Stücke schneiden. Schafskäse würfeln, Oliven in feine Scheiben schneiden. Alles dann mit dem Grünkern in einer Salatschüssel vermischen.

Für das Dressing:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und mit Essig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und den Kräutern zum Salat geben.

Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit wünscht der Schbelzl

* diese Produkte gibt's auf der Mühle

