

Mediterraner- Dinkelreis- Salat

Für 4 Portionen – schnell - einfach

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten:

350g	Bio- Dinkelreis
1	Paprika, gelb, gewürfelt
1	Paprika, rot, gewürfelt
1	Paprika, grün, gewürfelt
1	Salatgurke, gewürfelt
150g	Getrocknete Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
200g	Cocktailtomaten, geviertelt
200g	Schafkäse, gewürfelt
3EL	Ital. Kräuter
	Rucola zum Garnieren



Marinade:

4 EL Balsamico Essig
6 EL Olivenöl (z.B. Fandler BIO-Olivenöl)
1 EL Honig
Salz
Pfeffer
1/8l Wasser

Zubereitung:

- Dinkelreis in Salzwasser ca. 20-25 Minuten bissfest kochen und abseihen. Kalt abspülen und abkühlen lassen
- In der Zwischenzeit das Gemüse und den Schafkäse klein schneiden, mit den Kräutern und dem Dinkelreis vermengen
- Für die Marinade alle Zutaten mischen, über den Salat gießen und durchrühren

TIPP:

Den marinierten Salat ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.
Mit Rucola anrichten und ev. gerösteten Pinienkernen bestreuen!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!