

Bauchschmeichler-Tabbouleh

für 4 Portionen

Zutaten

1 Kaffeetasse Graupen (oder Gerste)

1 Fenchelknolle, 1 Möhre
200g Feta
1 EL Olivenöl
Kreuzkümmel , Fenchelsaat
gemörstert
1 Bund glatte Petersilie +
½ Bund Koriandergrün oder Dill
oder/und Kerbel
1 Kaffeetasse Cashewkerne,
leicht geröstet, grob gehackt
Dressing:
3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Kräutersalz
Abgeriebene Schale einer
Zitrone

Zubereitung

In kleinem Topf mit doppelter
Menge Wasser + Prise Salz ca.
30-40 Min. bissfest garen,
abkühlen lassen.

Putzen, in kl. Würfel schneiden
In ca. 1cm gr. Stücke brechen/
schneiden, mischen mit:

Vor dem Servieren auf den Salat
geben.

Waschen, fein hacken, mischen
mit:

Alles miteinander vermengen und
abschmecken mit:

Tipp:

- Weniger bauchschmeichlerisch, dafür aber auch lecker ist es, wenn Fenchel ersetzt wird durch 1 grüne Paprikaschote + 2 Frühlingszwiebeln...
- Frische Schlangengurke in Würfeln macht das Ganze schön saftig.
- Soft- oder Öl-Tomaten in Stückchen sind nicht nur optisch darin ein Genuß!
- Dieser Salat hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank
- Gerste durch Hafer ersetzen ist super.
- Dazu schmeckt ein Kräuter-Hüttenkäse ganz vorzüglich