

Grünkern-Salat mit Granatapfel, Paprika und Minze

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

100 g Grünkernerne
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1/2 Zitrone
1 Esslöffel Zatar-Gewürzmischung
100 g Feta
2 Esslöffel frische Minze
1/2 Granatapfel
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Olivenöl

Blass-grüne Farbe und ein feiner nussiger Geschmack zeichnen den halbreif geernteten Dinkel aus. Zusammen mit Granatapfel, Paprika und Minze macht er sich gut als sättigender Sommersalat.

- 1 -

Wasser in einem großen Topf mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Grünkernerne dazugeben und für etwa 12 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.

- 2 -

In der Zwischenzeit Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und die Paprika in 1/2 cm dicke Würfel schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls waschen, Wurzel abtrennen und die Stängel in feine Scheiben schneiden. Minzblätter grob hacken.

- 3 -

Granatapfel der Breite nach halbieren. Die Kernseite über eine Schüssel halten und mit einem Löffelrücken auf den Granatapfel klopfen, sodass sich die Kerne lösen und in die Schüssel fallen.

- 4 -

Für das Dressing: Zitrone auspressen und die Schale mit einer Zestenreibe abraspeln. Mit einer Prise Salz, Zatar-Gewürzmischung und Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermischen.

- 5 -

Grünkernerne mit Paprika, Frühlingszwiebel, Granatapfelkernen und dem Dressing mischen. Den Salat auf 2 Teller verteilen, Feta darüber zerkrümeln und mit der Minze bestreuen.