

Rollgerstelsalat

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Herbst



Zutaten

500 G	Rollgerste
1	grüner Paprika
1	gelber Paprika
300 G	Kürbis
ETWAS	frischer Thymian
200 G	Fetakäse
EVENTUELL	200g Spinat oder Rucola zum verfeinern

Zubereitung

1. 1 L Wasser zum Kochen bringen, 1 Prise Salz hinzufügen.
2. Die Rollgerste mit kaltem Wasser abspülen und ca. 30 Minuten kochen.
3. Abkühlen lassen.
4. Den Kürbis in cm große Stücke schneiden und mit etwas Öl, Salz, Thymian marinieren .
5. Auf ein Backblech geben und im Rohr für ca. 15 Minuten bei 200 ° C backen.
6. Paprika kleinschneiden.
7. Die Rollgerste, Paprika, und die gebackenen Kürbisstücke in eine Schüssel geben.
8. Dressing zubereiten (alles in ein Glas geben und gut durchschütteln).
9. Den Fetakäse in 1 cm große Stücke schneiden auch in die Schüssel geben.
10. Dressing darüber leeren und alles gut durchmischen.
11. In eine Schüssel füllen und servieren.