

Getreide-Gemüse-Salat mit Weizenkeimen

Zutaten für 2 Personen

150g Getreide-Risotto oder Bulgur
Salzwasser, siedend
1 TL Senf
3 EL Rotweinessig
4½ EL Bio-Rapsöl
je 1 EL Kerbel, Schnittlauch und Petersilie
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
1 kleine Dose Maiskörner (ca. 140g)
2 kleine Tomaten
150g Fenchel
2 TL Weizenkeime, nature



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Energiewert / Person

ca. 2805 kJ/670 kcal

Mein Einkauf

- 150g Getreide-Risotto oder Bulgur
- 3 EL Rotweinessig
- je 1 EL Kerbel, Schnittlauch und Petersilie
- 1 kleine Dose Maiskörner (ca. 140g)
- 2 kleine Tomaten
- 150g Fenchel
- 2 TL Weizenkeime, nature

Im Vorrat

- Senf
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer



Getreide-Risotto im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. al dente kochen, gut abtropfen, auskühlen (die Kochzeit von Bulgur beträgt ca. 10 Min.).



Für die Sauce Senf, Essig und Öl in einer grossen Schüssel verrühren. Kräuter fein schneiden, begeben, Sauce würzen. Mais abtropfen, mit dem Getreide in die Sauce geben.



Tomaten in Würfeli schneiden. Fenchel halbieren, in sehr feine Streifen schneiden, beides in die Schüssel geben. Salat mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Salat anrichten, Weizenkeime darüberstreuen.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop September-Rezept 2008, Fleischlos A