

Sommersalat

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Vorspeisen und Salate Saison: Sommer



Zutaten

250 G	Gerste
1	Gurke
1 BUND	Rucola
3-4	Tomaten
1	rote Zwiebel

WAHLWEISE

Gemüse aus dem Garten wie Karotten, Lauch, Frühlingszwiebel, Radieschen...

Zubereitung

1. Gerste wie Reis weichkochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse schneiden oder stifteln je nach Wunsch.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.
4. Orangenschale gibt dem Salat die besondere Frische.
5. Dressing über den Salat geben und gut durchmischen.