

KÖRNIGER SCHICHTSALAT IM GLAS MIT JOGHURT-DRESSING



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1000 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 250 g Zartweizen
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Gurke
- 200 g Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 250 g Fetakäse

FÜR DAS DRESSING

- 30 g Weißweinessig
- 40 g Wasser
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 20 g Rapsöl
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 105 kcal
- 17 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Zartweizen dazu geben und 12–15 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann durch ein Sieb abgießen. Zartweizen mit dem Öl vermengen, damit es nicht aneinander klebt.
2. Tomaten, Gurke, Paprika und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Tomaten halbieren. Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
3. Dressing. Alle Zutaten mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß gründlich verquirlen.
4. Die Zutaten jeweils abwechselnd in ein Weckglas schichten und mit dem Dressing servieren.



REISER RÄT

Kichererbsen passen auch sehr gut zum Salat. Einfach eine Dose Kichererbsen abtropfen lassen und jeweils eine Schicht mit ins Glas geben.

