

Bunter Emmer-Salat



Zutaten für 4 Personen:

300 g Emmer

200 g Saisongemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Peperoni, Tomaten, etc.)

100 g Speckwürfeli

1 Zwiebel

Kräuter nach Wahl

Joghurt Dressing

Zubereitung:

Emmer über Nacht einweichen, dann abgiessen und in genügend leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschliessend abkühlen lassen. Speckwürfeli braten und ebenfalls beiseite stellen.

Gemüse, Zwiebel und Kräuter (nicht zu grob) schneiden oder hobeln.

Alle vorbereiteten Zutaten und das Joghurt Dressing in eine Schüssel geben und gut mischen.

En Guete wünscht Elvira Imhof