

SONNENWEIZEN-SALAT ORIENTALISCH MIT RHABARBER UND FETA



ZUTATEN

Für Schritt 1:

- 15 g Petersilie
- 10 g Koriander frisch
- 60 g Frühlingszwiebeln

Für Schritt 2 & 3:

- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Datteln, entsteint
- ¼ TL Chiliflocken
- 20 g Ingwer, frisch
- 50 g Öl

Für Schritt 4 & 5:

- 2 TL Paprika edelsüß
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1 TL Schwarzkümmel-Samen
- 2 TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 1 TL Zitronenschale, gerieben
- 900 g Wasser
- 500 g Sonnenweizen, z. B. Ebly®
- 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)

Für Schritt 6 & 7:

- 200 g Rhabarber
- 1 TL Zucker
- 1 EL Himbeeressig
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Feta
- 5 g Zitronensaft
- 10 g Balsamicoessig, hell

ZUBEREITUNG

1. Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln sehr klein schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Datteln klein hacken.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Chiliflocken und kleingehackte Zwiebeln-Knoblauch-Ingwer-Dattel-Mischung dazugeben und ca. 3 min. andünsten.
4. Paprika, Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Salz und Zitronenabrieb zugeben und erneut 3 min. dünsten.
5. Wasser, Sonnenweizen und Gemüsebrühenwürfel zugeben. Für ca. 10 min. kochen.
6. Rhabarber in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker, Salz, Essig und Öl marinieren und in etwas Wasser in einem Topf ca. 10 min. dünsten.
7. Feta in kleine Würfel schneiden.
8. Kräuter-Mischung, Zitronensaft und Balsamicoessig zu dem gegarten Sonnenweizen geben und gut verrühren.
10 Minuten quellen lassen. Salat bei Bedarf mit Essig und Öl marinieren und mit Salz abschmecken.
Rhabarber und Feta darauf verteilen.

NAHRWERTE PRO PORTION

	394 kcal
Eiweiß	11 g
Kohlenhydrate	60 g
Fett	15 g
Ballaststoffe	9.9 g