

Insalata farro

Zutaten:

- Ca. 300 g Dinkelweizen (geschält oder ungeschält)
- 1-2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 vollreife Tomaten oder mehrere Cocktailtomaten
- Ca. 50 g Parmesan
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Dinkelweizen solange kochen, bis er weich aber noch bissfest ist. Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten und anschließend nochmals in schmale Scheiben schneiden. Karotten schälen und ebenso wie die Tomaten und Parmesan in kleine Würfel schneiden. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig gut vermengen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps:

Bei der Auswahl der Gemüse kann man das nehmen, was man noch zuhause hat. Denkbar ist zum Beispiel auch die Verwendung von Auberginen (ebenfalls vorher angebraten), Fenchel oder Stangensellerie. Im Winter ist es auch zweckmäßig, statt frischer Tomaten in Öl eingelegte getrocknete Tomaten in den Salat zu geben. Auch Radicchio, Rucola oder Basilikumblätter können verwendet werden. Beim Käse kann Parmesan beispielsweise auch durch Mozzarella ersetzt werden.

Dieses Rezept wurde eingesandt von: Jürgen Mistol