

Frischer Wintersalat



VOLTZ
MARAÎCHAGE

FROST 



Zutaten

(Rezept für 4 Personen)

200 g geschälter kleiner Dinkel oder Weizen

100 g Feldsalat **FROST**

1 Mandarine oder 2 Clementinen

½ Granatapfel

3 frische Zwiebeln

Frischer Ziegenkäse

Walnussöl und Essig

Salz und Pfeffer

VOLTZ
MARAÎCHAGE

Schritte

- Weichen Sie den Dinkel mindestens 12 Stunden lang ein.
- Nach dem Einweichen abgießen und den Dinkel in einem Topf mit Wasser kochen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Nach 10 Minuten etwas grobes Salz zugeben und rühren, bis es sich aufgelöst hat.
- Zugedeckt und vom Herd genommen 10 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und abkühlen lassen, bevor der Dinkel mit den restlichen Zutaten vermischt wird.
- Die Mandarinen schälen und in kleinere oder größere Stücke schneiden. Geben Sie sie in eine große Schüssel.
- Den ½ Granatapfel entkernen und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die frischen Zwiebeln abspülen, von der Zwiebel bis zum Stiel in dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
- Den Feldsalat abspülen und in die Schüssel geben. Den kalten Dinkel hinzugeben.
- Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und im Ganzen in die Schüssel geben (er wird beim Mischen zerbröseln).
- Aus Walnussöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Genießen Sie es mit Scheiben von Vollkornbrot!