



MEDITERRANER PERLGRAUPENSALAT MIT RUCOLA

(PSEUDO-)GETREIDE | SALAT | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

Für den Salat:

125 g Müller's Mühle Perlgraupen

1 rote Zwiebel

1 –2 TL Olivenöl

375 ml Gemüsebrühe

1 Bund Rucola

12 Cocktailtomaten

Je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote

4 EL Mais (aus der Dose)

200 g Schafskäse

Für das Dressing:

4 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl

1 EL Honig

1 EL grober Senf

Produktempfehlungen



PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Perlgraupen zufügen und kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen und das Ganze zugedeckt in etwa 30 Minuten gar köcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Perlgraupen abkühlen lassen. Den Rucola putzen, waschen, trockenschleudern. Die Tomaten waschen. Die Paprika putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Den Schafskäse mit der Gabel grob zerteilen.

Für das Dressing Essig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Abschmecken und mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel vermengen.