



PERLGRAUPENSALAT

(PSEUDO-)GETREIDE | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

- 125 g Müller's Mühle Perlgraupen
- 3 EL Olivenöl
- 50 g rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 375 g Gemüsebrühe (verzehrfertig)
- 4 St. Kirschtomaten rot und gelb
- 50 g Paprikaschote, fein gewürfelt
- 200 g buntes Gemüse (Lauch, Sellerie, Karotte), bunt gewürfelt
- 1 EL Balsamico rosso
- 2 TL Pesto Vegan (ohne Parmesan)
- 1 Schale Shiso Kresse

Produktempfehlungen



PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Zwiebel schälen, Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Perlgraupen hinzugeben und kurz anbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Das fein gewürfelte Gemüse in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten, bis es schön knusprig ist. Das Gemüse mit den Graupen in die Schüssel geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Mit Essig, restlichem Olivenöl, Pesto, Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen. Mit Kirschtomate und Kresse garnieren.

Warm schmeckt dieses Gericht auch perfekt als Risotto mit ein paar Parmesanspänen serviert.