

## Rezept

# Grünkernsalat

## Zutaten

250g HM-Grünkern  
500ml Brühe

2 Paprika  
1/2 Gurke  
100g Feta  
1 Zwiebel

Dressing  
2 EL Kräuter  
1 Prise Salz  
1/2 TL Zucker  
2 EL Essig  
Pfeffer  
3 EL Öl

## Zubereitung

250g HM-Grünkern in 500ml Brühe bissfest kochen (ca. 35min) und anschließend kaltstellen.

In dieser Zeit 2 Paprika, 1/2 Gurke, 100g Feta und 1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Dressing aus 2 EL Kräuter, 1 Prise Salz, 1/2 TL Zucker, 2 EL Essig und Pfeffer anrühren.

Nun alles gut vermischen und ca. 2h in den Kühlschrank stellen.

Danach noch 3EL Öl untermischen, abschmecken und servieren.

Tipp: Dieser Salat schmeckt auch lecker mit Bulgur, Cous-Cous, oder Reis, statt mit Grünkern als Getreidebasis.

Wir wünschen gutes Gelingen!