

Sommersalat mit Einkorn

Zutaten

| Salat | |
|--------|----------------------------------|
| 100g | Einkorn Speisegetreide |
| 2 Bund | Rucola (oder anderer Blattsalat) |
| 2-3 | Große Tomaten |
| ½ | Salatgurke |

| Dressing | |
|----------|---------------|
| 5 EL | Olivenöl |
| 1 | Zitrone, Saft |
| 1 EL | Essig |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 TL | Honig |
| | Salz, Pfeffer |



Zubereitung

- Einkorn Speisegetreide waschen und mit der dreifachen Menge Wasser für **30 Minuten** in einem Topf auf niedriger Stufe köcheln lassen
- In der Zeit das Dressing zubereiten
- überschüssiges Wasser abgießen oder ohne Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen bis kein Wasser mehr im Topf ist. Abkühlen lassen
- Tomaten entkernen und würfeln
- Gurken waschen und ebenfalls in Würfel schneiden
- Rucola waschen und grob in mundgerechte Stücke reißen
- aus den Zutaten für das Dressing eine Marinade herstellen
- Tomaten, Gurken, Einkorn und Rucola in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing übergießen und servieren

Tipp – Meal-Prep:

das Getreide nach dem Kochen sofort mit der Salatsoße mischen und in ein großes Schraubglas füllen. Tomaten, Gurken und Salat darüber schichten und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag vor dem Verzehr durchschütteln.