

REIZZ-SALAT

Grundrezept

ZUTATEN

SALAT

- 250 g REIZZ
- 750 ml Wasser

DRESSING

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Bianco
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- etwas geriebene Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

TOPPING

- 150–200 g Obst (Pfirsich)
- 60–80 g frische Kräuter (Minze)
- 50 g Nüsse (Pistazien)
- 20–30 g Käse (Feta)



ZUBEREITUNG

REIZZ KOCHEN

1. Den REIZZ im Topf ohne Fett kurz anrösten und Wasser zugeben.
2. Aufkochen lassen, bei niedriger-mittlerer Hitze etwa 20 Min köcheln lassen, umrühren.
3. Der REIZZ sollte weich sein, aber noch etwas Biss haben. Evtl. übrige Flüssigkeit abgießen.

DRESSING VORBEREITEN

1. Während der REIZZ kocht, das Dressing zubereiten.
2. Dafür Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Honig, Senf und Zitronenschale in Schüssel verrühren.
3. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Dressing darf ruhig etwas intensiver schmecken, da der REIZZ einen Teil der Würze aufnimmt.

HEIßEN REIZZ MARINIEREN

1. Den noch heißen REIZZ direkt in die Schüssel zum Dressing geben und gründlich vermengen.
2. *Jetzt beginnt der wichtigste Schritt des Rezepts: Während der REIZZ noch warm ist, saugt er die Aromen des Dressings auf und entwickelt später einen deutlich intensiveren Geschmack.*
3. Den marinierten REIZZ vollständig abkühlen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

TOPPING VORBEREITEN

1. Pistazien grob hacken, Pfirsiche klein schneiden, Minze waschen und Feta mit Hand klein bröseln.

SALAT FERTIGSTELLEN

1. Erst wenn der REIZZ vollständig abgekühlt ist, das "Topping" zugeben.
2. Alles vorsichtig miteinander vermengen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.
3. Wer möchte, kann zusätzlich noch einige Tropfen Balsamico-Creme über den Salat geben.

Du willst mehr Inspo für weitere Varianten unseres Grundrezepts?
Dann schau doch auf unserer Website vorbei unter www.urkornpuristen.de