



Bild folgt

Weizenschrot-Petersilien-Salat

(162 kcal, KH 23 g, P 5 g, F 6 g)

Einweichzeit: 35 Min. , Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

8 EL (120g) Weizen, ganzes Korn
400 g Tomaten frisch
3 Bund Petersilie
1 Zwiebel oder 2 Schalotten
2 EL Weizenkeimöl
4 EL Zitronensaft
Jodiertes Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Weizen grob schroten und in Wasser ca. 30 bis 40 Min. einweichen (evtl. mit einem Geschirrhandtuch kräftig ausdrücken, wenn sehr viel Wasser übrig bleibt).

Die Petersilie waschen, abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abpellen und fein hacken. Das Gemüse und den Weizen vermischen und aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und unter das Gemüse rühren.