

herzhaft
vegetarisch



MEDITERRANER SALAT MIT ZARTWEIZEN

Zutaten für 2 Portionen:



140 g
Zartweizen



2 Stück
Tomaten



1 Stück
rote Paprika



1 Stück
Zwiebel



5 Stück
getrocknete
Tomaten



4 EL
Öl



n. B.
Salz &
Pfeffer



2 EL
Essig



4 EL
Wasser



1 EL
Petersilie



etwas
Zucker



100 g
Feta

Zubereitung

Schritt 1: Zartweizen laut Packungsanleitung garen und abkühlen lassen.

Schritt 2: Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden.

Schritt 3: Das Gemüse zusammen mit dem gegarten Zartweizen in eine Salatschüssel geben und miteinander vermengen.

Schritt 4: Wasser, Öl und Essig in einem kleinen Gefäß verrühren und über zu den Zutaten geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 5: Den Feta grob zerbröseln und locker unter den Salat mischen. Den Salat mit Petersilie bestreut servieren.