

Pikanter Graupensalat mit südlichem Gemüse bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

100 gr Gerstengraupe (fein), 200 ml Gemüsebrühe, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Pakaschote, 1 Paprikaschote, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Esslöffel Olivenöl, 200 gr Schafskäse, 1 Bund Petersilie, Pfeffer, Salz.

Die Vorbereitungen:

Die Gerstengraupe mit der Brühe aufkochen und 20 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen. Danach abkühlen lassen.

Die Zubereitung:

Auberginen und Zucchini klein schneiden, salzen und im Wasser ziehen lassen. Anschließend mit Paprika und Knoblauch im heißem Öl kurz anbraten. Die Zwiebel in Ringe schneiden und mit dem gewürfelten Schafskäse und dem angebratenen Gemüse unter die Graupen mischen. Mit Petersilie garnieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.