

Graupensalat mit Apfeldressing

Anzahl: 8 Portionen

Zutaten:

200 g entspelzte Gerste oder Rollgerste (Reformabteilung), Salz
2–3 EL Essig (z. B. Apfel-essig)
50 ml Apfelsaft
Agavendicksaft oder -Zucker
Salz, Pfeffer
5–6 EL Öl (z. B. Nussöl)
100 g Haselnusskerne
1 Stange Lauch
1 Rote-Bete-Knolle
2 Äpfel
Zitronensaft
100 g gemischter Blattsalat („Vogerl“-/Feldsalat, Radicchio, Endivie)
1 bunt gemischte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

1. Am Vortag: Gerste nach Packungsangabe einweichen bzw. in Salzwasser kochen und quellen lassen. Gut abtropfen lassen. Essig mit Saft verrühren, mit Dicksaft oder Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. 4–5 EL Öl darunter schlagen. Nüsse in einer Pfanne rösten, bis sie duften, herausnehmen, grob hacken. -Alles zugedeckt kalt bzw. beiseite stellen.
2. Am Morgen der Einladung: Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Im übrigen Öl (1 EL) 2 Minuten dünsten, salzen. Rote Bete schälen, achteln, in Stifte hobeln, salzen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel achteln und in Blättchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Salat waschen, putzen, in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuterblättchen abzupfen, evtl. grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Zum Servieren: Dressing, Äpfel, Nüsse, Gerste, Lauch, Kräuter mischen. Blattsalat mischen, auf einer Platte anrichten. Rote Bete ausdrücken und darauf verteilen, Gerstensalat darauf geben. Salat aufs Buffet stellen.

Pro Portion: 200 kcal/840 kJ, 26 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 9 g Fett

Zeiten: Vorbereitung: 45 Min. (ohne Quellzeit) ~ Zubereitung: 20 Minuten

Aus der Ausgabe 11/15 „meine Familie und ich“ – von der Redaktion zubereitet.

