

Erfrischender Gerstensalat

Zutaten (4 Portionen)

200 g	Gourmet Gerste
500 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Frühlingszwiebel
250 g	Babyspinat
500 g	Erdbeeren
40 g	Kürbiskerne
3 EL	Oliveöl
3 EL	Himbeeressig
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Gerste mit 500 ml Gemüsebrühe in einen Topf mit Deckel geben. Kurz aufkochen und 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Weitere 12 Min. ohne Hitze zugedeckt quellen lassen. Dann in ein Sieb geben und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Blech gut auskühlen lassen.

Frühlingszwiebeln, Spinat und Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die Erdbeeren vierteln.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Die ausgekühlte Gerste mit dem Dressing und den übrigen Salatzutaten mischen. Dabei den abgetropften Spinat erst kurz vor dem Servieren zugeben.

Nährwertangaben (pro Portion)

377 kcal, 12,6 g Eiweiß, 15,0 g Fett, 42,0 g Kohlenhydrate, 12,5 g Ballaststoffe, 130 mg Calcium