



ITALIENISCHER EINKÖRNLE-SALAT

ZUTATEN

(für 4 Personen)

500 g	Einkörnle
1	Zucchini
2-3	Tomaten
80 g	schwarze Oliven, entsteint
100 g	getr. Tomaten in Öl
50 g	Parmesan gerieben

Frischer Basilikum, Olivenöl,
Balsamico-Essig, Italienische
Kräutermischung (getrocknet),
Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Einkörnle nach Packungsangabe kochen. Die Zucchini raspeln. Frische und getrocknete Tomaten in kleine Stücke und Oliven in Ringe schneiden. Einkörnle, Gemüse und den geriebenen Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen. Basilikum in Streifen schneiden und darüber streuen. Einkörnle-Salat mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern, Balsamico und Olivenöl abschmecken.

Einkorn ist eine der ältesten Getreidearten. Lange Zeit wurde es kaum noch angebaut. Heute erlebt das Urgetreide eine kleine Renaissance, da immer mehr Menschen auf der Suche nach einer ursprünglichen Ernährung sind.

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.kornkreis.bio



KORNKREIS
Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 · 89542 Herbrechtingen
DE-ÖKO-006 - info@kornkreis.bio