



Griechischer-Sommersalat

Rezept von Vera Spellerberg

ZUTATEN

100 g ganze Haferkörner

1 TL Gemüsebrühe (Bio)

2 EL geröstete Cashewkerne

3 mittelgroße Strauchtomaten

½ Paprika orange

½ Paprika grün

½ Gurke, 2-3 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

150 g Griechischen Joghurt (10% Fett)

Zitronensaft, Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Haferkörner in einem Topf ohne Fett kurz anrösten, mit ca.200 ml gesalzenem Wasser ablöschen, Gemüsebrühe dazu und ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze garen. Ausquellen lassen.

Inzwischen das Gemüse kurz abwaschen, putzen und kleinschneiden. Petersilie hacken. Cashews kurz rösten.

Öl, Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 zerkleinerte Frühlingszwiebel, etwas Knoblauch in ein Schälchen füllen, Zitronensaft dazu und gut verrühren.

Zutaten mit den Haferkörnern nach und nach in eine Schüssel geben, nochmal würzen und die Joghurtsauce separat dazu reichen.

Dazu passt idealerweise geröstete Pide und etwas Schafskäse