

20. Mai - Endlich in Nablus-Jordantal

Frekeeh-Salat mit Frühlingsgemüse

Toberejtöng:

	<u>For da Salada</u>
	120 g Freekeh, gewaschen (als Alternative funktioniert auch Bulgur oder Cous-Cous) Freekeh hat nichts mit "freaky" zu tun, dies sei lediglich hier nur nebenbei erwähnt.
120g	
1 ST	1 kleine Fenchelknolle, geputzt und gewürfelt
1,5 EL	1,5 EL frisch gehackter Dill
1,5 EL	1,5 EL frisch gehackte glatte Petersilie
5g	5 g frisch gehackter Koriander (aus dem Garten)
1 Stückchen	1 kleines Stückchen rote Chili, fein gehackt
0,5g	0,5 g rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 EL	1 EL entkernte schwarze Oliven, gehackt
1 geh. TL	1 geh. TL gemahlener Kreuzkümmel

For da Dressing:

3 EL	Olivenöl
1 Stück	Limettensaft
1 Stück	Knoblauchzehe, fein gehackt
	Meersalz nach Geschmack
	ein paar halbierte Kirschtomaten, etwas Dill und Petersilie zur Deko
	ich zusätzlich: fein gewürfelte Gurkenstückchen, Minze aus dem Garten

Den freaky Freekeh in einen mittelgroßen Topf (min. 5cm-max. 89,2cm Durchmesser) geben, einige Zentimeter hoch mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15 – 20 Minuten köcheln, bis die Körner weich sind. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Dann in einer großen Schüssel mit den übrigen Salatzutaten und den Zutaten für das Dressing mischen.

Im Originalrezept wird das Dressing übrigens in einem separaten Gefäß wie eine Vinaigrette aufgemischt.

Mit Kirschtomaten sowie Dill und Petersilie garnieren.