

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für den Salat

100 g	Grünkern
2 Stk.	Schalotten
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Topinambur
1 Stk.	Lauch
3 EL	Olivenöl
1 TL	Estragonkraut gerebelt
1	Handvoll Feldsalat

Für das Dressing

2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfel Essig, naturtrüb
1 TL	Dijon Senf
1 TL	Honig
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Grünkern Salat mit Wintergemüse

45–60 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt den Grünkern laut Packungsanleitung kochen. Dann das übrige Wasser abschütten und den fertig gekochten Grünkern in eine große Schüssel zum Abkühlen geben.
2. Karotte und Topinambur schälen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden. Den Lauch waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
3. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Nun auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Für etwa 15 Minuten bei 200 °C im Ofen weich garen. Den Lauch erst in den letzten 5 Minuten hinzugeben.
4. Währenddessen kann das Dressing zubereitet werden. Hierfür einfach alle Zutaten in einer Tasse gut miteinander verrühren.
5. Nun die gehackten Schalotten in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe in 2 EL Öl sautieren.
6. Zuletzt den Grünkern mit dem Gemüse aus dem Ofen, den Schalotten und dem Feldsalat in einer großen Schüssel vermischen. Mit dem Dressing marinieren und nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.