

Wagners Dinkelsalat

- 200 – 250 g. Dinkel- oder Grünkernkörner
- 1 Becher Naturjoghurt (150 g)
- 200 g. gerieben Karotten
- 120 g. klein geschnittene Essiggurken
- 2 – 3 Knoblauchzehen zerdrückt (nach Geschmack)
- ½ bis 1 Tl. Currypulver (nach Geschmack)
- 2 – 3 Eßl. Öl
- 3 – 4 Eßl. Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 Eßl. frisch gehackte Petersilie

Dinkelkörner 3 – 4 Stunden in Wasser einweichen (wichtig), anschl. in Gemüsebrühe bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten weich kochen. Gekochte Körner abschütten und mit den restlichen Zutaten durchmischen.

Salat mehrere Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht), anschließend nochmals gut durchmischen, ggf. nochmals abschmecken. Zum Abschmecken eignet sich auch sehr gut ein Schuss des Essiggurken-Suds.

Der perfekte Sommersalat, bei jedem Grillfest ein absolutes Muss !

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de