

Erdbeer-Romanasalat mit Weizenkörnern

Aufgrund der Hitze auch diese Woche wieder ein Salatrezept. Und ein komplett fettarmes Dressing. Eine Erdbeervinaigrette. Hier geben die Erdbeeren dem Dressing die Süße, während die anderen Zutaten ihm das Dressingtypische verleihen. Man kann die Vinaigrette auf alle möglichen Salate geben. – Weizenkörner gibt es im Bioladen als Ganzes und sie werden genauso zubereitet wie Reis. Einfach mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.



Zutaten:

- 100 g Weizen
- 1 Schale Erdbeeren (400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 Kopf Miniromana, fein geschnitten
- ½ Fenchelknolle, fein geschnitten
- 120 g grüne Erbsen, aus der Dose oder TK
- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL frische Minze, gehackt
- 3 EL Rotweinessig
- 1 EL Senf
- 2 Datteln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Den Weizen in 200 ml Wasser aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

2. $\frac{1}{4}$ der Erdbeeren auf Seite stellen, sie werden später für das Dressing verwendet.
3. Die restlichen Erdbeeren mit dem Romana, Fenchel, Erbsen, Zwiebel, Weizen und der Minze in eine Schüssel geben.
4. Die restlichen Zutaten mit den beiseitegestellten Erdbeeren in eine Schüssel geben, alles mit dem Pürierstab pürieren und das Dressing über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.