

Hafersalat



ZUTATEN

100 g Hafer | 200 g Wasser | 1 kleine Paprika | ½ Salatgurke |
1 Bund Radieschen | 2 Tomaten |
1 rote Zwiebel (oder anderes Gemüse der Saison) | 1 Knoblauchzehe |
1 Handvoll Basilikum oder Petersilie | nach Belieben Feta oder Grillkäse
4 EL Zitronensaft | 2 EL Öl | Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Die Haferkörner mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen, salzen und
in etwa 40 Minuten weich garen. In einem Sieb kalt abbrausen.
Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
In eine große Schüssel geben. Zitronensaft und Öl hinzufügen,
gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Salatgurke, Paprika, Radieschen und Tomaten waschen, putzen und
würfeln. Feta würfeln. Basilikum waschen und fein schneiden.
Alles mit dem gegarten Hafer zum Dressing geben,
den Salat gründlich vermengen.

