



**Gesamtzeit:** 1 h 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 3 Personen

## Weizensalat mit geröstetem Kürbis und Feta

### Weizensalat mit geröstetem Kürbis und Feta

250 g Rinatura Weizen Bio

1 kleiner Hokkaido Kürbis

150 g Feta

1 Bündel Petersilie

1 Granatapfel

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin

100 g Feldsalat

### Dressing:

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Rinatura Agavensirup Bio

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

Salz, Pfeffer

## **Weizensalat mit geröstetem Kürbis und Feta**

1.

Weizen kalt abspülen und in doppelter Menge kaltem Wasser über Nacht einweichen. Ca. 45 min. bei schwacher Hitze kochen, dann auf der ausgeschalteten Kochplatte bis zu 30 min. ausquellen lassen. Abgießen und abkühlen lassen.

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale in ca. 2 cm Würfel schneiden. Mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen. Auf ein Blech geben, bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 min. rösten, bis er weich und leicht gebräunt ist.

Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Olivenöl, Zitronensaft, Agavensirup, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Weizen, Kürbis, grob gehackte Petersilie, Feldsalat, Granatapfelkerne und zerbröselten Feta in eine Schüssel geben. Dressing unterheben und abschmecken. Lauwarm oder kalt genießen.