



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015



Lauwarmer Gerstoni-Salat mit Feta, Granatapfel und geriebener Zucchini

Super lecker und nachweislich gesund: Gerstoni, die neue Gourmet-Gerste aus dem Schaumburger Land ist reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch den von Natur aus hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen (beta-Glucan) fördert der zartkernige Genuss dazu aktiv die Gesundheit.



25 min.



Stufe 2



Zucchini



Gerstoni



Granatapfel



rote Chilischote



Minze



Petersilie



Feta



Walnüsse



Zitrone



Knoblauch

Zutaten	2P	4P
Zucchini	1	2
Gemüsebrühe*	500 ml	1000 ml
Gerstoni	125 g	250 g
Granatapfel	½	1
rote Chilischote	½	1
Minze	5 g	10 g
Petersilie	5 g	10 g
Feta 7)	100 g	200 g
Walnüsse 8)	20 g	40 g
Zitrone	½	1
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Olivenöl*	2 1/2 EL	5 EL
Essig*	1 TL	2 TL
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Zucker*	eine Prise	eine Prise

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 609 kcal
 Kohlenhydrate: 53 g,
 Fett: 33 g, Eiweiß: 23 g
 Ballaststoffe: 12 g



1 Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob reiben. Heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 Zucchini und **Gerstoni** mit der **Gemüsebrühe** ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3 **Granatapfel** halbieren und über eine große Schüssel halten. Vorsichtig mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfen, bis sich die roten Körner lösen. Eventuelle weiße Häutchen entfernen.



4 **Chili** waschen, entkernen und fein hacken. **Kräuter** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Feta** ca. 2 cm groß würfeln.

5 **Walnüsse** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken und beiseitestellen.



6 Für das Dressing: **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Anschließend beides mit **Olivenöl**, **Essig** und etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem Dressing verrühren.

7 **Gerstoni** nach Garzeit mit einer Gabel auflockern. Restliche Zutaten und Dressing unterheben und genießen.

Tipp: Eine weitere Variante zum Entkernen eines Granatapfels findet Ihr in unserer Videoanleitung. Viel Spaß beim Ausprobieren!

http://bit.ly/hellofresh_video_granatapfel