



Ein Service von:

intervallfasten.org

Graupensalat orientalisches



Graupen sind hierzulande schon fast in Vergessenheit geraten. Während sie früher häufiger auf dem Teller kamen, meist in Form von Graupensuppe, fristen sie in der modernen Küche eher ein Schattendasein. Dabei genoss Gerste früher ein hohes Ansehen. So bezeichnete der Dichter Homer die Gerstenmahlzeit als "Mark der Männer", laut Platon war sie die Speise der Philosophen und die römischen Gladiatoren nutzten Gerste, um Kraft und Ausdauer zu erhöhen. Genießen Sie nun den gesunden Gersteschmaus im orientalischen Stil mit diesem Rezept.

Zutaten:

- 75 g Gerstengraupen
- ½ l Gemüsebrühe
- ½ Granatapfel

:

Für den nicht fastenden Partner*in

Reichen Sie eine größere Portion

Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt *geeignet*
- 2 EL Pistazienkerne
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Smoked Paprika (geräuchertes Paprikapulver) n. B.

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
263	7 g	10 g	36 g

Zubereitung:

1. Graupen in der Gemüsebrühe aufkochen, Hitze reduzieren und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. In einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Während die Graupen köcheln, Granatapfel halbieren, Kerne aus der Frucht lösen. Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter klein hacken. Pistazien hacken.
3. Alle Zutaten gut vermengen, Zitronensaft und Öl hinzugeben, nochmals vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.