



Einkornsalat im Glas

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g Einkornreis oder anderer Reis
- 140 g Rote Rüben, gekocht
- 1 Birne (ca. 100g)
- 2 kl. Karotten (ca. 70 g)
- 100 g Salatgurke
- 100g Feta
- 1 Handvoll Walnüsse, gehackt
- Zitronensaft von ½ Zitrone
- Krätuer der Saison



Dressing je nach Geschmack

Zubereitung

Den Einkornreis lt. Packungsanleitung kochen. Je nach Geschmack mit Salz oder Gemüsebrühe weich kochen (Kochzeit ca. 15 Minuten). Auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Rüben, Birne und Gurke kleinwürfelig schneiden. Karotten evtl. schälen und grob reiben.

Beginne danach den Salat in dein Glas zu schichten. Zuerst den Reis ins Glas geben, als nächstes die roten Rüben darauf verteilen. Es folgt die Birne, darauf etwas Zitronensaft verteilen, ebenso die Karotte (Zitronensaft verteilen).

Zuletzt kommt die kleinwürfelig geschnittene Gurke, zerbröselter Feta und gehackte Walnüsse. Mit frischen Kräutern oben abschließen. Deckel zu und fertig ist euer Essen zum Mitnehmen!

Dressing: Ich nehme mein Dressing immer extra mit, falls ihr das Dressing auch gleich ins Glas geben wollt, empfehle ich euch als erstes das Dressings ins Glas zu geben.