



29. Juni 2022

Bunter Sommersalat mit Gartenkräutern und Kirschvinaigrette

Rezept für 6 Personen

300 g Blattsalate, verschiedene Sorten

Gartenkräuter: Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse, Spitzwegerich, Pimpinelle, Sauerampfer

Verschiedene geröstete Nüsse (Walnuss, Haselnuss)

60 g Kirschen (18 St.)

6 größere Champignons

150 g Grünkern

60 g Kirschessig

60 g Wasser

60 g Walnussöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Optional: 180 g Hirschschinken oder Ziegenkäse

Zubereitung:

Die Blattsalate putzen, in kleinere Stücke reißen und waschen. Gut abtropfen lassen.

Die Kräuter belesen und klein schneiden. Den Grünkern in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, abschütten und auskühlen lassen. Die Kirschen entsteinen und klein schneiden. Die Champignons putzen, schnell waschen und dann in feine Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken. Den Grünkern in leicht gesalzenem Wasser wie Reis kochen.

Für die Vinaigrette die Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen gute verrühren und abschmecken.

Dann die Kräuter und den gekochten Grünkern zugeben und vermischen. 30 Minuten marinieren lassen.

Zum Anmachen die Salatblätter in eine große Schüssel geben, mit der Vinaigrette übergießen, durchmischen und anrichten. Die Kirschstückchen über den Salat streuen, ebenso die Champignons und die Nüsse.

Das leicht rauchige Aroma passt hervorragend zu den Kirschen.

Bezugsquelle für Grünkern oder Ur-Getreide

Herrnmühle - Familie Feick

64385 Reichelsheim

06164/515253

OnlineShop für Getreide und Mehle aus dem Odenwald (Nibelungskorn)

Treusch's Schwanen

Konrad-Adenauer-Allee - 64385 Reichelsheim

Tel. 0 61 64 / 22 26

Treusch's Kochschule Treusch's Apfelweine

Treusch's Johannis-Stube

Rathausplatz 2 - 64385 Reichelsheim

Tel. 0 61 64 / 22 26

info@treuschs-schwanen.com www.treuschs-schwanen.com