

Insalata di prezzemolo Petersiliensalat oder Tabouleh

Zutaten für 4 Personen

100 g fertig gekochten Dinkel in ganzen Körnern

120 g geschälte und kleingewürfelte Gurke

eine kleine Handvoll längs geviertelte Cherry-Tomaten

Würzen mit

1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale
Kreuzkümmel, Salz, milder Peperoncino

Die obigen Zutaten mischen und gut abschmecken.

100 g Petersilie

die Stängel feinst geschnitten, ergeben etwas Biss

die Blätter fein geschnitten, auch mit dem Wiegemesser geht es gut.

Wenn es üppiger sein soll:

Zuoberst zerkrümelten Feta oder gekochten Polpo in schmalen Streifen
oder Sardinen aus der Dose!

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



VERONICAS TIPP

Vom klassischen Tabouleh mit Couscous oder Bulgur kamen wir schliesslich auf den toskanischen Dinkel, da er dem Salat mehr Textur und Herzhaftigkeit gibt.