

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 |
| 1 EL | Würzen mit
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!



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.