

Freekeh-Salat

(3-4 Portionen)

Zutaten:

250g	WeltPartner Freekeh aus Palästina*
75g	WeltPartner Sonnengetrocknete Tomaten aus Palästina*
6 EL	WeltPartner Olivenöl kaltgepresst aus Palästina*
1	Knoblauchzehe
1	große Zwiebel
Saft einer ½ Zitrone	
1 Bund frische Petersilie	
60g	WeltPartner Cashew-Nüsse Bruch Natur*
150g	Fetakäse
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

Freekeh gut waschen. In der doppelten Menge Wasser mit einem TL Salz ca. 30-35 Minuten bei schwacher Hitze und bedecktem Topf köcheln lassen. Um Freekeh weicher zu machen, kann man ihn vor dem Kochen 30 Minuten im warmen Wasser einweichen lassen. Wasser abtropfen lassen und mit einer Gabel auflockern. Dann in eine große Schüssel füllen.

Cashew-Nüsse in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen.

Mit 2 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauchzehe kurz anbraten, abkühlen lassen.

Sonnengetrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Fetakäse in kleine Würfel schneiden.

Nüsse, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl dem Freekeh hinzufügen. Zum Schluss gehackte Petersilie und Fetakäse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante mit getrockneten Kirschen:

Nach Belieben getrocknete Tomaten und Fetakäse weg lassen. 150g getrocknete Kirschen in warmem Wasser aufweichen, abkühlen lassen und dem Freekeh hinzufügen.