

**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Jausenrezepte Vorspeisen und Salate  
Vegetarisch

.....

**Saison:** Ganzjährig Herbst

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Heidi Huber

.....

## Zutaten

### Salat

.....

500 G      Rollgerste

.....

1            grüner Paprika

.....

1            gelber Paprika

.....

300 G      Kürbis

.....

ETWAS     frischer Thymian

.....

200 G      Fetakäse

.....

EVENTUELL 200g Spinat oder Rucola zum verfeinern

.....

## Dressing

5 EL Apfelessig

3 EL Rapsöl

2 TL Honig

Saft einer halben Zitrone

0,5 TL Senf

1 EL Kürbiskernöl

## Zubereitung

1. 1 L Wasser zum Kochen bringen, 1 Prise Salz hinzufügen.
2. Die Rollgerste mit kaltem Wasser abspülen und ca. 30 Minuten kochen.
3. Abkühlen lassen.
4. Den Kürbis in cm große Stücke schneiden und mit etwas Öl, Salz und Thymian marinieren .
5. Auf ein Backblech geben und im Rohr für ca. 15 Minuten bei 200 ° C backen.
6. Paprika kleinschneiden.
7. Die Rollgerste, Paprika, und die gebackenen Kürbisstücke in eine Schüssel geben.
8. Dressing zubereiten (alles in ein Glas geben und gut durchschütteln).
9. Den Fetakäse in 1 cm große Stücke schneiden und auch in die Schüssel geben.
10. Dressing darüber leeren und alles gut durchmischen.
11. In eine Schüssel füllen und servieren.

Tipp: Dieser Salat eignet sich auch gut für die Jause – dazu einfach den fertigen Salat in Gläser füllen, mitnehmen und im Büro genießen. Man kann den Salat auch noch mit Spinat oder Rucola aufwerten, diesen aber immer als letzte Schicht in Glas geben!