

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch

Gerstensalat mit Fenchel und Tomaten

Dieser währschafte Salat ist ein idealer Begleiter zu Grilladen und macht sich auch gut als sättigende Beilage auf einem Salatteller. Fenchel und Tomaten sorgen für Frische, die Sauce aus Olivenöl und Balsamico für einen mediterranen Einschlag, den man mit der Zugabe von ein paar Oliven noch stärker betonen kann.

Zutaten (2 Beilagen)

50g	Bio-Rollgerste*
1	kleiner Fenchel
3	Datteltomaten
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl*
1 EL	weisser Balsamico*
2 Msp.	mildes Currypulver
	grob gehackte, glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gerste in Salzwasser 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel in Würfelchen schneiden und während den letzten 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und etwas auskühlen lassen.

Olivenöl, Balsamico und die gehackte Schalotte miteinander vermischen. Curry zugeben, salzen und pfeffern. Die Gerste lauwarm in die Sauce geben und vermischen und ½ Stunde ziehen lassen.

Datteltomaten in Würfelchen schneiden, Petersilie grob hacken und beides unter den Salat mischen.

Anrichten auf Blattsalat (Lattich, Kopfsalat etc.).

* Produkt im Mühleladen erhältlich

Quelle: rollis-rezepte.ch