

Gemüsesalat mit Kamut



Das brauchst du:

500 g Kamut
3 bis 4 Cocktailtomaten
2 Paprika grün
Eine Handvoll Naschgurken
Essig
Öl
Etwas Salz
Petersilie zur Deko

So machst du's richtig:

- 1.) Weiche das Kamut über Nacht in Wasser ein.
- 2.) Siebe am nächsten Tag das Kamut heraus und wasche es noch einmal.
- 3.) Schneide die Tomaten, die Paprika und die Naschgurken in kleine Würfelchen.
- 4.) Gib 6 Esslöffel Speiseöl und 2 Esslöffel Essig dazu und rühre um.
- 5.) Würze mit einem Kaffeelöffel Salz und serviere mit Petersilie.