

## Doc Esser | Libanesischer Freekeh-Salat

---

---

Freekeh ist ein junger, noch grün geernteter und dann gerösteter Weizen. Er enthält mehr Proteine und doppelt so viele Ballaststoffe wie Quinoa. Er sättigt sehr lange und hält unseren Blutzuckerspiegel konstant. Der Geschmack ist nussig und leicht rauchig.

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tasse Freekeh oder Grünen Weizen
- ½ Tasse Pistazien oder Mandeln
- 3 cm frischer Ingwer, gerieben
- Saft von 1 – 2 Zitronen
- ½TL Zitronenzesten (von unbehandelten Zitronen)
- ½ Tasse Rosinen
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 – 2 Handvoll Babyspinat, grob gehackt
- 1 – 2 Chilischoten
- Minze, Koriander und Petersilie grob gehackt
- 1 Handvoll Frühlingszwiebel, in Röllchen geschnitten
- ½TL Honig
- etwas Zimt (optional)
- Basilikum
- Salz

### Zubereitung:

Freekeh in ein Sieb geben und abwaschen. Mit der doppelten Wassermenge ca. 12 Minuten kochen. Es sollte al dente sein.

Backofen auf 200°C erhitzen. Nüsse 8 Minuten darin rösten. Danach erkalten lassen und grob hacken.

Kräuter hacken und in eine Schüssel geben. Babyspinat, Zwiebeln, Ingwer und Rosinen dazu mischen.

Freekeh abseihen und am besten auf einem Backblech oder großen Teller abkühlen lassen. Erst dann zu den restlichen Zutaten geben, wenn es wirklich kalt ist, sonst fällt der Spinat zusammen. Wenn alles vermischt ist, Olivenöl, Zitronensaft und Zesten dazugeben. Mit Salz und Chilischoten abschmecken.

Zum Schluss die grob gehackten Nüsse untermischen. Nach Belieben 1 Prise Zimt.

*Quelle: WDR - Doc Esser vom 25.01.2017*