

## ***BÖ Rezept des Monats***

### ***“Erfrischender Rollgerstensalat “***

**April 2024**



#### Zutaten:

30 dag Rollgerste, ½ Becher Sauerrahm, ½ Becher Naturjoghurt, ca. 4 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, 6 Essiggurkerl, 1 Zwiebel, 4 hart gekochte Eier, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Jungzwiebeln, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Gerste ca. 15 Minuten in ungesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und abkühlen lassen. Für die Marinade Zwiebel schälen und fein hacken, Essiggurkerl feinkwürfelig schneiden und mit Sauerrahm, Joghurt, Essig und Olivenöl vermischen. Die Gerste mit der Marinade vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die gekochten Eier schälen und vierteln. Radieschen und Jungzwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. Zum Schluss den Salat auf 4 Tellern anrichten und mit Eiern, Radieschen, Jungzwiebeln und Schnittlauchröllchen garnieren.

#### Tipp:

Das Gemüse zum Garnieren kann nach Belieben abgeändert werden. Außerdem bietet das Rezept eine gute Möglichkeit, die Ostereier zu verwerten!

4 Portionen: pro Portion ca. 475 kcal/ 18 g EW/ 19 g Fett/ 56 g KH = ca. 5,5 KE

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böhheimkirchen**