



# Grapefruit-Gerstensalat

## Zutaten für vier Personen

28 dag Gerste gerollt	1 EL Olivenöl
4 Handvoll Blattsalat	1 EL Honig/Agavendicksaft
2 Grapefruit	1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Grapefruitsaft	Zimt und Kräutersalz
1 EL Zitronensaft	

## Zubereitung

Die Gerste vorab etwas einweichen und bissfest kochen. Die Grapefruits filetieren und gemeinsam mit dem Blattsalat klein schneiden. Je nach Saison kann auch Chinakohl oder Vögele dafür verwendet werden. Für die Marinade den Grapefruitsaft, den Zitronensaft, das Olivenöl sowie Salz, Honig, Senf und Zimt vermischen und an die noch warme Gerste geben, damit die Gerste den Geschmack besser aufnimmt. Die Gerste anschließend auskühlen lassen und den Salat mit Grapefruit dazu geben.