

## Gerstensalat (mit Lamm)

**i** Gerste gehört wie Einkorn und Emmer zu den ersten vom Menschen gezielt angebauten Getreidearten. Besonders gesunde Ballaststoffe ( $\beta$ -Glucane) lassen nach einer Gerstenmahlzeit den Blutzuckerspiegel nur langsam und wenig steigen, genauso hat der Cholesterin gegen Gerste wenig Chancen.

### Zutaten für 4 Personen

- (400 g Lammfleisch aus der Keule)
- 40 g Gerste
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Rucola
- 250 g Kirschtomate
- etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Senf
- Salz und Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Pfefferminze, frisch gehackt
- 1 EL Basilikum, frisch gehackt

Gerste in dreifacher Menge gesalzenem Wasser weichdünsten. Die Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit der gekochten Gerste vermischen, einige Kerne zur Dekoration aufheben. Für das Dressing alle Zutaten der Reihe nach gut miteinander verschlagen. Unter die Gerste mit den Sonnenblumenkernen geben und durchziehen lassen. (Währenddessen das Lammfleisch in kleinere Stücke teilen. Im erhitzten Olivenöl rosa braten, ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden und diese mit Salz und Pfeffer würzen.) Rucola und Tomaten putzen und waschen. Die Tomaten halbieren oder vierteln. Tomaten und Rucola mit der Gerste mischen. Mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

*Zubereitungszeit:* 45 Minuten

*Nährwertangaben pro Portion*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
530	19 g	8 g	94 g



**Tipp: Auch die vegetarische Variante ist sehr zu empfehlen, dann haben Sie weniger Arbeit und bei doppelter Gerstenmenge nur halb so viel Kalorien (270 kcal.)!**