AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	Sommer	Italien

FARRO-SALAT



Rezept: urlaub-im-olivenhain.de, 5. 6. 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Hauptzutat des Salates aus der Toskana ist der entpelzte Emmer, in Italien Farro genannt. Die Weizenart wurde schon vor 10'000 Jahre angebaut. Die Römer nannten ihn Weizen von Rom.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

150 g	Entpelzter Emmer (Farro)	1 Bd	Glattblättriger Petersilie
800 g	Tomaten, grosse	6 EL	Olivenöl
		2	Zwiebel

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel im Olivenöl andünsten, zwei Tassen Farro anrösten und anschliessend vier Tassen Wasser und etwas Salz zufügen.
2. 20 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur ziehen lassen, dann nochmals gut 5 Min. aufkochen und anschliessend 10 Min. ziehen lassen. Beiseite stellen und abkühlen.
3. Tomaten halbieren, Kerne herausschaben und Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Glattblättrige Petersilie klein schneiden und beifügen.
5. Alles gut mischen und nach Belieben würzen und mit Olivenöl beträufeln.

TIPP: Farro-Salat warm servieren