



### Asiatischer Hartweizensalat

#### **für 3 Personen**

150 g Hartweizen, getrocknet

gestoßenem buntem Pfeffer  
1 Lorbeerblatt

3 Karotten  
2 Zucchini

50 g Cashewkerne  
1 EL Rapsöl  
10 getrocknete Datteln

2 EL Sesamöl, geröstet  
2 EL Sojasauce  
2 EL heller Balsamico-Essig  
1 TL Senf  
Pfeffer  
Salz

Petersilie

Den Hartweizen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Hartweizen für 60 Minuten mit einem Lorbeerblatt und gestoßenem Pfefferkörnern garen. Karotte raspeln und in eine Salatschüssel geben. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Rapsöl erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Hartweizenkörner 500 Minuten kochen. Die Datteln feinhacken. Sesamöl, Senf mit Essig, Pfeffer und Sojasauce verrühren. Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. Das Gemüse mit dem Dressing verrühren.

Petersilie waschen, schleudern oder trockentupfen und hacken. Diese zum Salat geben.