



Mediterraner Dinkelreis-Salat

Leicht, frisch und perfekt für heiße Sommertage!

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g **POPP Dinkelreis**
- 4 **POPP Freilandeier**
- 250 g Cocktailtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 gelbe Paprika
- 150 g Feta
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas frische Petersilie

Für das Dressing

- 5 EL Rapsöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Oregano

Zubereitung

1. Den Dinkelreis nach Packungsanleitung bissfest kochen und anschließend vollständig auskühlen lassen.
2. Die Freilandeier ca. 7 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und halbieren.
3. Tomaten halbieren, Gurke und Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Feta würfeln.
4. Für das Dressing Rapsöl mit Essig, Honig, Salz, Pfeffer und den Kräutern gut verrühren.
5. Den ausgekühlten Dinkelreis mit Gemüse, Frühlingszwiebeln und Feta vermengen. Das Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.
6. Den Salat mit den halbierten Freilandeiern und frischer Petersilie anrichten.

