



Jerusalemsalat (Grainbowl)

Chef: Itta Werdiger-Roth

Rezepttyp: Salat

Vorbereitung: 30 min

Die Menge ist angegeben für **6 Personen**

Küche: israelisch, (M) milchig

Gesamtzeit: 90 min

wie beim **4. Gefilte Fest Dresden, 2018**

Ein Salat mit den Früchten, die in der Tora für Israel stehen. Diese knackige, süß-salzige Kreation lädt ein, zu persönlichen Variationen, neuen Familienversionen und spontanen Ergänzungen.

Zutaten

Zutat	Menge	Bemerkung
Weizenkörner, ungekocht & gewaschen	1 Tasse	
Koscheres Salz	nach Bedarf	
Pfeffer, schwarz	nach Bedarf	frisch gemahlener
Olivenöl, nativ	2 EL	extra virgine
Zitrone	1 Stk	für den Saft daraus und die Schale (ungespritzt!)
Datteln, entsteint & gehackt	3 Stk	
Walnusshälften, geröstet & gehackt	1/2 Tasse	
Petersilie, glatt & gehackt	1/2 Bund	
Trauben, kernlos & halbiert	1/4 Tasse	
Kalamata-Oliven	2/3 Tasse	in Scheiben geschnitten
Schafsmilch-Feta, weich & zerbröckelt	1/4 Tasse	
Feigen, frisch	3 Stk	die Sorte „black mission“ ist toll, aber „green tiger“ oder andere sind auch gut
Tahina		
Hokkaido Kürbis		optional
Rote Beete		optional
Hinweise: Eine Tasse entspricht etwa 240ml.		

Zubereitung

1. Die Weizenkörner mit einem Fingerbreit Wasser in einem mittleren Topf bedecken. Eine großzügige Prise koscheres Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen, abdecken, die Hitze auf ein Minimum reduzieren und ca. 50 Minuten köcheln lassen (abschmecken und weitere 5-10 Minuten kochen, wenn gewünscht).
2. Während die Weizenkörner garen, den Rest des Gerichtes zuzubereiten. Vorschläge für Herbst-/Wintergemüse zum Braten: Winterkürbisse wie Butternusskürbis, Delicata-Kürbis und Kabocha-Kürbis, Sellerie, Pastinaken, Steckrüben, Süßkartoffeln und Rote Beete.
3. Die Gemüsesorten schälen, die man geschält verzehren sollte (wie z.B. Sellerie und Rote Beete). Ich persönlich ziehe es vor, die Schalen der Winterkürbisse nicht zu schälen und die Kürbisse in kleine mundgerechte oder nach Belieben auch in größere Stücke zu schneiden und mit Olivenöl und Salz zu verrühren. Bei 200°C im Ofen backen, bis sie gar sind.
4. Tahini, Zitronenschale, Saft und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Beiseite stellen.
5. Wenn die Weizenkörner gar sind (je nach Belieben können sie ruhig auch noch etwas bissfest sein), in eine mittelgroße Schüssel geben.
6. Das Olivenöl direkt in die Schüssel träufeln. Ein paar Prisen Salz & Pfeffer darüber streuen und den Saft einer frischen Zitrone auspressen (fangen Sie deren Kerne, wie ich es im Workshop gezeigt habe!). Die Petersilie fein hacken und zusammen mit den Oliven und Rosinen oder gehackten Datteln in die Körner rühren.
7. Das Gericht mit geröstetem Gemüse Deiner Wahl, zerbröseltem Feta, frischen Feigen und Walnüssen servieren und besprenkele alles mit der vorbereiteten Tahini-Mischung.

Es gezunterheyt • Guten Appetit! • עֵם גֵּעִזוֹנְשֵׁר הַיִּיט

