

### 03. Salate

## **Grünkernsalat mit Meerrettichsauce [Nr. 191]**

Menge: Für 4 Personen

#### Zutaten:

---

100 g	Grünkern (ganzes Korn)
300 ml	Wasser zum Einweichen
1 Stck	Salatgurke
1 Stck.	rote Paprika
1 Stck	gelbe Paprika
2 Stck	Birnen
200 g	Schmand
3 EL	Meerrettich
2 EL	Apfelessig
	Kräutersalz & Pfeffer
1	Kästchen Kresse



#### Zubereitung:

- 
1. Grünkern über Nacht einweichen
  2. Schmand, Meerrettich, Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer miteinander mischen.
  3. Die Salatgurke in feine Scheiben hobeln,
  4. Die Paprika in feine Streifen schneiden und die Birnen stiften.
  5. Alle Zutaten mit der Salatsauce mischen und mit der Kresse garnieren.