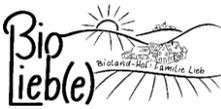


# Mediterraner Nackthafer salat

4 Personen

## Zutaten:

200 g	Nackthafer
400 ml	Wasser
1	rote & gelbe Paprika
1	Gurke
250 g	Cocktailtomaten
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Minze
1	Zitrone
5 EL	Olivenöl
150 g	Fetakäse
	Salz & Pfeffer



## So geht's:

Nackthaferkörner in einem Topf ohne Fett 5 Minuten anrösten.

400 ml Wasser dazu gießen und etwas Salz dazugeben.

Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Währenddessen Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden, die Tomaten halbieren. Minze waschen und trockenschleudern. Anschließend die Blättchen abzupfen und kleinschneiden.

Die Zitrone auspressen, den Saft mit 5 EL Olivenöl verquirlen. Die Knoblauchzehe in das Zitronenölgemisch pressen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die noch warmen Nackthaferkörner mit dem Dressing mischen, Gemüse dazugeben und Feta darüber bröseln.

**Guten Appetit!**