



## Insalata di Farro - Getreidesalat mit Emmer

"Farro perlato" das ist der italienische Name für entspelzten Emmer, auch Zweikorn genannt. Es ist eine der ältesten kultivierten Weizenarten mit einer mindestens 10'000 Jahre alten Kulturgeschichte. Erst in der Neuzeit verlor er an Bedeutung. In der Toskana wurde der "Farro" seit der Römerzeit besonders gepflegt und genießt heute sogar gesetzlichen Schutz (wikipedia).

Farro ist von feinem nussigem Geschmack, der in diesem Rezept von etwas Kürbiskernöl unterstützt und mit gebratenen Zucchetti- und Kräuterseitlingswürfelchen ergänzt wird.

### Zutaten (3-4 Beilagen)

200g Farro perlato  
7.5dl Gemüsebouillon  
2 kleine Zucchetti  
2 grosse Kräuterseitlinge  
2 kleine Knoblauchzehen  
Bratbutter

### Sauce:

4El Olivenöl  
1El Kürbiskernöl  
2El Apfelessig  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
Kräutersalz und Pfeffer aus der Mühle

### Dekoration:

halbierte, oder geviertelte Cherri-Tomätchen

## Zubereitung

Gemüsebouillon aufkochen, Farro zugeben und ca. 40 Minuten ohne Deckel köcheln. Am Schluss sollte die Bouillon fast ganz aufgesogen sein.

Farro in ein Sieb kippen und kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In einer Schüssel Saucenzutaten vermischen und Farro zugeben und mischen.

Kräuterseitlinge in kleine Würfel schneiden (ca. 5mm) und in Bratbutter ca. 5 Minuten anbraten, ein paar Mal wenden. Zum Farro geben.

Zucchini ebenfalls würfeln (ca. 5mm) und bei hoher Hitze in Bratbutter anbraten. Gleich zu Beginn Knoblauch dazu pressen. Ab und zu wenden. Die Zucchiniwürfel sollten zum Teil schön braun geröstet sein. Ebenfalls zu Farro geben.

Alles gut mischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

## Anrichten

Nochmals mischen und mit den Tomätchen dekorieren.





*Zucchettiwürfelchen anbraten*

