

Arabischer Petersiliensalat

Vorspeise

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten:

160 g	Amaranth
4 St.	Tomaten
3 EL	Zitronensaft
2 EL	neutrales Öl
2 EL	Donath BIO Vollfrucht Sanddorn ungesüßt
1 St.	rote Zwiebel
1 St.	Chili
1 Bund	Petersilie
etwas	schwarzer Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Amaranth in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen und in leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Öl, Zitronensaft und Donath Vollfrucht BIO Sanddorn verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Amaranth mit den vorbereiteten Zutaten und dem Dressing vermischen und noch ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals durchrühren und anschließend erneut abschmecken.

Donath BIO Vollfrucht Sanddorn ungesüßt

- Vermahlung der ganzen Frucht
- Schonende Abfüllung
- Dadurch Erhalt fruchteigener Ballaststoffe und aller wertvollen Mineralstoffe und Vitamine
- Hoher Vitamin C-Gehalt

