

Insalata di Farro

Nach einer langen Sommerschreibfaulheit habe ich einiges Nachzuholen. Das ist ein Rezeptmitbringsel aus der Toskana, aus Neugier im Supermarkt an der Theke gekauft und sofort von der ganzen Familie geliebt: Insalata di Farro! Allein mit Brot, als Antipasto, zu Gegrilltem, passt immer. Und geht schnell und ist unkompliziert.

Der exotische Farro hat sich dann als nicht so exotischer Emmer entpuppt, auch als Zweikorn bekannt, eines der ältesten Kulturgetreide. Aber weil Zweikornsalat mit Oliven so furchtbar nach 70er Bio klingt bleiben wir lieber beim italienischen Namen.

Zutaten (4 Personen als Beilage, Vorbereiten: 10 Minuten, Kochzeit; 30 Minuten)

- 200 g Emmerkörner (Zweikorn)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 150 g grüne Oliven, entsteint, feingehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200g Datei oder Cherry Tomaten halbiert
- 1 Handvoll frischer Basilikum



Den Emmer mit 500 ml Wasser und Salz aufkochen und dann zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Das restliche Wasser abgiessen und sofort das Olivenöl und die gehackten Oliven

untermischen. Wenn alles nur mehr lauwarm ist die halbierten Tomaten dazugeben.

Kurz vor dem Servieren den zerrupften Basilikum dazu und fertig.

Nach Geschmack kann man auch noch Mozzarella oder Ziegen/Schafskäsewürfelchen dazugeben. Muss aber nicht wirklich sein. Der Emmer hat einen so hübschen nussigen Geschmack, der sich genial mit den salzigen Oliven und der Säure der Tomaten verträgt, da braucht es nichts weiter dazu als ein Glas Rotwein und frisches Weissbrot. Aber auch geröstete Peperoni, Humus und ein paar gegrillte Würste dazu tun auch nicht weh und man hat ein perfektes Sommeressen!