

Frikeh mit Datteln und Nüssen

ZUTATEN

Für den Frikeh:

500 g Frikeh (Ebly-Weizen)
25 ml Olivenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Meersalz
100 g Walnüsse
100 g Pekannüsse
150 g Medjool-Datteln
1 Stange Staudensellerie mit Blattgrün
50 g Petersilie
50 g Koriander
25 g Minze
1 Sivri (oder Pul Biber)
1 kleine rote Zwiebel
500 g griechischer Joghurt

Für das Dressing:

40 g Ingwer
3 Knoblauchzehen
30 ml Dattelsirup, ersatzweise Ahornsirup oder Melasse
25 ml Zitronensaft plus Zitronensaft zum Abschmecken
1 EL Balsamicoessig
1 gehäufter TL gemahlener Zimt
½ TL Meersalz
125 ml Olivenöl

Zubereitung

Frikeh in einer Schüssel mit kaltem Wasser von Hand gut waschen. Frikeh danach in einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen, Kreuzkümmel darin anrösten.



750 ml Wasser angießen und salzen. Aufkochen und abgedeckt bei niedriger Temperatur 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Frikoh gar, aber noch bissfest ist. (Wichtig: Das Wasser muss komplett verdunstet sein.) Anschließend abkühlen lassen.

Wal- und Pekannüsse grob hacken, Datteln entsteinen und fein würfeln. Staudensellerie fein würfeln, Sellerie hacken. Kräuterblätter abzupfen und fein hacken. Sivri entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebschälen und fein würfeln. Alle Zutaten für den Salat bis auf den Joghurt in einer großen Schüssel mischen.

Für das *Dressing* Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder reiben. Alle Zutaten bis auf das Öl mit einem Schneebesen verrühren. Öl langsam in dünnem Strahl einrinnen lassen und das Dressing dickflüssig aufschlagen. Dressing über den Salat gießen und gut unterrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.