

LEVEL: EINFACH  
FÜR 6 PERSONEN

# SALAT MIT SPARGEL UND FREEKEH

„Freekeh“ ist ein mit Grünkern vergleichbarer gerösteter grüner Weizen mit einem herrlich rauchigen Geschmack. Er wird im Frühling von den einheimischen Bauersfrauen den „Fellahin“ geerntet, bevor die Weizenähre ausgereift ist, und dann auf dem offenen Feld geröstet. Freekeh wird als Füllung für Gemüse und Fleisch oder auch in Salat verwendet. Man kann ihn in Läden kaufen, die Spezialitäten aus dem Nahen Osten führen, oder auch durch Couscous ersetzen, der ebenfalls gut aufquillt, wenn er gekocht wird.

## ZUTATEN

300g Freekeh  
600g dünner grüner Spargel  
1 Esslöffel Salz  
1 Bund gehackte  
frische Petersilie  
4 Esslöffel natives Olivenöl extra  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
½ Teelöffel fein gehackte frische  
grüne Chilischote, entkernt  
1 Prise Salz  
1 Prise frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Freekeh in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen. In eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und eine Stunde einweichen, dann abgießen.  
Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Stangen in 3cm lange Stücke schneiden.  
Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser füllen.  
In einem großen Topf Wasser mit einem Esslöffel Salz zum Kochen bringen. Den Spargel für 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren und dann mit einem Sieblöffel in das Eiswasser geben, damit er seine leuchtend grüne Farbe behält.  
Den Freekeh in das noch kochende Wasser geben und für 5 Minuten al dente kochen. Vom Herd nehmen, Freekeh in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.  
Den Spargel ebenfalls abgießen und leicht andrücken, um überschüssige Kochflüssigkeit zu entfernen.  
Freekeh und Spargel in einer Servierschüssel anrichten, den Rest der Zutaten unterheben und servieren.