



# Zitrus-Graupensalat mit gebackenem Rhabarber & Koriander

🕒 Preparation time: 25 minutes  
👤 Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 50 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für zwei Portionen

- 150 g Gerstengraupen
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen | entspricht 240 g Abtropfgewicht
- 150 g Salatgurke
- 2 Stangen Rhabarber | ca. 150-170 g
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- 2-3 EL Agavendicksaft
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Kardamom
- 1/2 TL Garam Masala | indische Gewürzmischung
- 1/2 TL Zimt
- 1 Orange
- 1 reife Avocado
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 20 g Kürbiskerne
- Wer möchte: 2 TL geschälte Hanfsamen

Variationsmöglichkeit: Wer keinen Koriander mag oder den Salat variieren möchte, kann statt dessen frische Minze nehmen. Das schmeckt auch großartig. Die Graupen können bei Bedarf durch (Natur-)Reis, Bulgur oder Couscous ersetzt werden.

## Zubereitung (ca. 25 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Ofen- und Kochzeit)

1. Mit der Vorbereitung der Graupen beginnen.
2. Die Gerstengraupen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Die gereinigten Graupen mit 300 ml Gemüsebrühe aufkochen, die Hitzezufuhr reduzieren und die Gerstengraupen ca. 15-18 Minuten gar köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf die restliche Brühe einrühren. Zum Ende der Kochzeit sollten die Gerstengraupen angenehm bissfest sowie die Flüssigkeit aufgesogen und verdampft sein. Gerstengraupen in einer Schüssel bereit stellen.
3. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Rhabarber waschen und fein aufschneiden.
5. Aus Agavendicksaft, Zitronensaft, Kardamom, Garam Masala und Zimt eine Marinade anrühren und den aufgeschnittenen Rhabarber damit vermengen. Rhabarber anschließend auf das Backpapier verteilen und für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen garen lassen.
6. Die Zesten einer unbehandelten(!) Bio-Zitrone abziehen.
7. Salatgurke schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Die Orange schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen.
8. Kichererbsen, Gurken- und Orangenstücke sowie die Avocadowürfel mit den Gerstengraupen vermischen. Die Kürbiskerne grob hacken und ebenfalls unterheben. 2-3 EL Zitronensaft dazu geben (oder sogar etwas mehr) und den Salat mit einer Prise Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Koriander waschen, trocken schütten und klein hacken. Gehackten Koriander unter den Salat mischen.
9. Zitrus-Graupensalat auf zwei Teller verteilen und mit den ofengegarten Rhabarberstückchen belegen. Salat mit ein wenig Agavendicksaft beträufelt und mit den Zitronenzesten bestreut servieren. Zum Abschluss geschälte Hanfsamen über den Salat streuen.

Zur Deko ein wenig frischen Koriander auf den Teller drapieren. Dieser Salat ist herrlich fruchtig und hoch aromatisch!