

# Tomaten-Graupensalat mit krossem Speck

## Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 150 g mittelfeine Graupen
- 1 rote Chilischote
- 50 g fein geriebener Parmesan
- 3 EL gehackte Petersilie
- aus der Mühle: Salz
- Pfeffer
- 150 g Staudensellerie
- 150 g Bund-Möhren
- 1 Baby-Leaf-Salat
- 150 g vollreife Tomaten
- 12 Scheiben Bacon
- 2 EL heller Balsamico
- 1 TL Sumach
- 6 EL Olivenöl

Graupen nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Chili in feine Ringe schneiden. Mit Parmesan, einem Drittel des Olivenöls und Petersilie in eine Schüssel geben, mit den Graupen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Staudensellerie putzen, Fäden entfernen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Stifte schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Von den Tomaten die Stielansätze herausschneiden, anschließend in dünne Scheiben schneiden. Einen großen Teller mit den Tomatenscheiben auslegen.

Bacon auf einem Grill knusprig grillen und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Essig in einer Schüssel mit Sumach verrühren, restliches Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken. Sellerie, Möhren und Salat mit dem Dressing mischen und auf den Tomaten verteilen. Graupen mittig auf den Salat geben und den Bacon darauf anrichten.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 11.07.2024

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)