

Dinkelreis



Dinkelreis mit Roter Bete & Schafskäse

Zutaten:

- 100g Dinkelreis
- 200ml Gemüsebrühe
- 200g rote Bete gegart
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 EL Öl
- 1 El Apfelessig
- 150g Feta
- 2 El gehackte Nüsse
- Salz, Pfeffer
- Thymian frisch oder gerebelt

Zubereitung

- Rote Bete ungeschält in einen Topf geben und vollständig mit Wasser bedecken.
- Bei geschlossenem Deckel aufkochen, dann leicht köcheln lassen, bis die Bete gar ist. (ca.30 min.)
- Die Rote Bete ist gar, wenn man sie mit einem Messer leicht einstechen kannst.
- In der Zwischenzeit den Dinkel in der Brühe zugedeckt ca. 10 - 15 Min. garen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch in 1 EL Öl anschwitzen.
- Die Rote bete erkalten lassen und in 1cm große Würfel schneiden.
- Rote Bete, Essig und etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Roten Bete und den zerbröckelten Käse darauf anrichten.
- Mit Nüssen und Thymian garnieren.

Dinkelreis ist entspelzter, leicht geschliffener Dinkel. Er enthält 6 x so viele Ballaststoffe und doppelt so viel Eiweiß wie weißer Reis und sättigt daher sehr gut. Das Einweichen der Körner (für etwa eine Stunde) ist nicht unbedingt nötig, verkürzt jedoch die Garzeit und macht den Dinkelreis weicher und leichter.

Dinkelreis wird wie Reis zubereitet: Die Körner werden mit der doppelten Menge an Flüssigkeit kurz aufgekocht und bei kleiner Hitze rund 25 Minuten weichgedünstet, anschließend gesalzen. Wer möchte kann auch ein kleines Stück Butter beim Kochen dazugeben - das rundet den Geschmack ab. Dinkelreis schmeckt wunderbar im Risotto, der Reispfanne oder pur als Beilage. Sogar als „Milchreis“ kann er verwendet werden.

Der Geschmack ist leicht nussig.

Regional hergestellter Dinkelreis ist eine klima- und umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichem Reis.

Dinkelreis

Champignon-Dinkelreis

Zutaten

- 250 g Dinkelreis
- 1 kleine Zwiebel
- 10g Butter
- 400ml Wasser
- 200g Champignons
- 20g Butter
- 3-4 EL Weißwein (optional) oder 1TL Zitronensaft
- 3-4 EL Sahne
- ½ Bd. Schnittlauch
- Parmesankäse
- Salz & schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel würfeln, in etwas Butter anbraten, den Dinkelreis kurz mitrösten, mit dem Wasser aufgießen und salzen, etwa 15 Minuten quellen lassen
- Champignons feinblättrig schneiden und in der Butter ca. 10 Minuten dünsten
- mit Weißwein oder Zitronensaft aufgießen, weitere 30 Min. köcheln lassen
- mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne angießen
- Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit den Pilzen unter den Dinkelreis-Reis mischen
- Parmesankäse reiben und zum Dinkelreis reichen.
-