

Rezept

Provenzalischer Dinkelsalat

Ein Rezept von Provenzalischer Dinkelsalat, am 23.04.2024

Zutaten

250 g Dinkelkörner (ersatzweise Weizenkörner)	750 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
2 reife Tomaten	1 große Zwiebel
6 Zweige frische Minze	100 ml Zitronensaft
6-8 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Dinkelkörner unter fließendem Wasser waschen. In kaltem Wasser 12 Std. oder über Nacht einweichen.

2. Den Dinkel abtropfen lassen. Körner und Brühe aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 45-60 Min. garen, bis die Körner gar, aber noch bissfest sind. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf Wasser nachgießen.

3. Währenddessen Paprikaschoten und Tomaten waschen. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Die Dinkelkörner abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Gemüsewürfelchen, Minze, Zitronensaft und Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat vorsichtig durchmischen. Vor dem Servieren zugedeckt noch etwas ziehen lassen.