

Rezept

Dinkel-Kürbis-Linsen-Brei

Ein Rezept von Dinkel-Kürbis-Linsen-Brei, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--------------------------|
| 20 g Dinkel | 20 g Hirseflocken |
| 200 g Kürbis (z.B. Butternut ersatzweise Kartoffeln) | 20 g gelbe Linsen |
| 1/2 TL gemahlene Fenchelsamen (nach Belieben) | 70 g Orangensaft |
| 25 g Haselnussmus | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 210 kcal, 8 g F, 8 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Dinkel und Hirseflocken in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 mahlen, das gemahlene Getreide mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kürbisfleisch, Linsen und nach Belieben Fenchelsamen in den Mixtopf geben. 200 g Wasser hinzufügen und die Masse 15 Min./100°/Stufe 2 garen. Den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Orangensaft und Haselnussmus dazugeben. Den Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.