

## Rezept

# Dinkel-Minestrone

Ein Rezept von Dinkel-Minestrone, am 08.06.2023

## Zutaten

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>100 g</b> Dinkelkörner (Bioladen ode Reformhaus) | <b>200 g</b> Mangold                 |
| Salz  | <b>1</b> Knoblauchzehe               |
| <b>4</b> Frühlingszwiebeln                          | <b>2</b> Möhren                      |
| <b>100 g</b> Staudensellerie                        | <b>250 g</b> Wirsing                 |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                                | <b>1,2 l</b> Gemüsebrühe             |
| Salz  | Pfeffer                              |
| <b>1 TL</b> getrockneter Thymian                    | <b>300 g</b> Tomaten                 |
| <b>1 EL</b> Rotweinessig                            | <b>4 EL</b> fein geriebener Pecorino |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Dinkel in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag den Dinkel kalt abspülen, mit reichlich kaltem Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. garen. In einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mindestens 2 Std. ausquellen lassen.
2. Den Mangold putzen und waschen, Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden. Reichlich Wasser aufkochen und salzen, die Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. garen. Blätter dazugeben und ca. 5. Min. weitergaren. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. andünsten. Brühe und Mangold dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen.
4. Tomaten mit dem Sparschäler schälen, vierteln, die Stielansätze entfernen. Die Viertel entkernen und grob hacken. Tomaten, Dinkel und Essig zur Suppe geben und 8-10 Min. köcheln lassen. Suppe salzen und pfeffern. Mit Pecorino bestreut servieren.