

Rezept

Dinkelpfanne mit Grünkohl

Ein Rezept von Dinkelpfanne mit Grünkohl, am 27.04.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch	1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
Öl zum Anbraten	250 g Dinkel (ganzes Korn)
100 ml veganer Weißwein	250 ml Gemüsebrühe
50 g Pinienkerne	1 Handvoll Dillspitzen
200 g Grünkohl	Saft von 1 Zitrone
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 11 g F, 19 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen, der Länge nach halbieren und weiße und grüne Teile separat in dünne Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und das Weiße vom Lauch darin wenige Min. andünsten. Dann das Grüne vom Lauch hinzufügen. Den Dinkel in einem Sieb so lange abbrausen, bis das Spülwasser klar abläuft, und mit in die Pfanne geben. Den Wein hinzufügen und einkochen. Die Brühe und die Kichererbsen dazugeben, die Hitze reduzieren und die Dinkelpfanne zugedeckt bei kleiner Hitze 30-40 Min. leise köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren und, falls nötig, etwas Wasser dazugießen.
3. Inzwischen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Grünkohl waschen und in kleine Stücke zupfen. Einen Topf mit Wasser aufkochen und den Grünkohl darin 2-3 Min. blanchieren, sodass er weicher wird. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
4. Zum Servieren den Grünkohl zur Dinkelpfanne geben und kurz unterheben. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Pinienkernen und Dill garnieren.