

Rezept

Dinkelsalat mit Paprika

Ein Rezept von Dinkelsalat mit Paprika, am 06.05.2024

Zutaten

120 g Dinkel	600 ml Gemüsebrühe
2 rote Paprika	120 g gelbe Kirschtomaten
1 Bund Rucola	1 kleines Bund Basilikum
1 TL Honig (ersatzweise Ahornsirup)	2 EL Aceto balsamico bianco
Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Dinkelkörner in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und ca. 12 Std. (über Nacht) quellen lassen. Danach in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Gemüsebrühe aufkochen und den Dinkel darin zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. garen. In ein Sieb abgießen und dabei die Brühe auffangen. Dinkel abtropfen und zumindest lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprika waschen, längs vierteln, von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Mit der Hautseite nach oben dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen (oben) 25-30 Min. rösten, bis die Haut dicke schwarze Blasen wirft. Dann herausnehmen, in einer Schüssel aufeinanderlegen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Lauwarm abkühlen lassen und die Haut mit einem spitzen Messer abziehen. Die Paprika in schmale Streifen schneiden.
3. Währenddessen Tomaten waschen und halbieren. Rucola und Basilikum waschen, trocken schütteln. Die Stiele grob wegschneiden und die Blätter nach Belieben kleiner schneiden. Für das Dressing den Honig mit dem Essig verrühren, salzen und pfeffern, dann das Öl unterschlagen. Mit Dinkel und Paprika mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Dann Tomaten, Rucola und Basilikum unterheben und den Dinkelsalat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.