

Rezept

Dinkelsalat mit Sumach-Zwiebeln

Ein Rezept von Dinkelsalat mit Sumach-Zwiebeln, am 03.06.2025

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	1,5 EL Sumach
2 EL Weißweinessig	Salz
60 g Dinkelreis	1 Aubergine
1 Knoblauchzehe	1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Pfeffer
300 g bunte Kirschtomaten	½ Bund Basilikum
¼ Bund Petersilie	1 EL Granatapfelmelasse
1 EL Zitronensaft	½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 16 g F, 9 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel mit Sumach, Essig und 2-3 Prisen Salz mischen, mit den Händen durchkneten und ca. 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen den Dinkel in einem Topf in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung weich kochen und abkühlen lassen.
2. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Aubergine darin bei mittlerer bis großer Hitze 4-6 Min. hellbraun und weich braten, dabei gegen Ende den Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und dabei die Stielansätze entfernen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Granatapfelmelasse mit Zitronensaft, 1 EL Wasser und dem übrigen Öl in einer Schüssel verrühren, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dinkel, Aubergine, Tomaten und einen Teil der Kräuter mit dem Dressing mischen und 10 Min. ziehen lassen. Den Dinkelsalat flach auf Tellern verteilen, mit den übrigen Kräutern, Pinienkernen und Sumach-Zwiebeln bestreuen.