

Rezept

Geschmorter Dinkel mit Radicchio

Ein Rezept von Geschmorter Dinkel mit Radicchio, am 17.04.2024

Zutaten

3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
100 g Dinkel	4 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
250 ml Gemüsebrühe	2 EL getrocknete Cranberries
120 g Kichererbsen (aus dem Glas oder selbst gekocht)	100 g Radicchio
1 EL Aceto balsamico	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 17 g F, 14 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Dinkel in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anschwitzen. Dinkel sowie Thymianzweige und Lorbeerblatt dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und alles aufkochen. Danach alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Cranberries und Kichererbsen unterrühren und alles offen weiterköcheln, bis der Dinkel gar, aber noch bissfest und die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.
3. Inzwischen den Radicchio putzen und in daumenbreite Streifen schneiden, danach waschen und abtropfen lassen. Sobald der Dinkel gar ist, den übrigen EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Radicchiostreifen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Radicchio salzen, mit dem Aceto balsamico ablöschen und ca. 1 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
4. Thymian und Lorbeer entfernen. Dinkel mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Den Radicchio darauf anrichten und den geschmorten Dinkel servieren.