

## Rezept

# Möhren-Dinkel-Pfanne

Ein Rezept von Möhren-Dinkel-Pfanne, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>30 g</b> Haselnusskerne	<b>1 Zweig</b> Rosmarin (ersatzweise Petersilie)
<b>75 g</b> Schalotten	<b>300 g</b> Möhren
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>150 g</b> Schnellkoch-Dinkel (z. B. »Dinkel wie Reis«)	<b>80 g</b> Gorgonzola
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 595 kcal, 29 g F, 21 g EW, 57 g KH

## Zubereitung

1. Die Haselnusskerne etwas kleiner hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Schalotten schälen und halbieren oder vierteln. Die Möhren putzen und schälen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

---

2. Die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und wieder herausnehmen. Beiseitestellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Rosmarin und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Brühe und den Dinkel dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Möhren einrühren und alles zugedeckt weitere 10 Min. unter gelegentlichem Rühren garen. Den Gorgonzola grob würfeln, unter den Dinkel rühren und schmelzen lassen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Haselnüssen bestreut servieren.