

## Rezept

# Nordic Bowl mit Dinkel

Ein Rezept von Nordic Bowl mit Dinkel, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Dinkelkörner	Salz
<b>150 g</b> Crème fraîche	<b>150 g</b> Skyr
<b>1,5 EL</b> Meerrettich (Glas)	<b>250 g</b> rote Johannisbeeren (ersatzweise säuerliche Äpfel)
<b>1 Bund</b> Radieschen	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>60 g</b> Feldsalat	<b>120 g</b> Selleriesalat (aus dem Glas)
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>1 EL</b> Öl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Die Dinkelkörner in einem Topf mit 1 l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 12 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen. Am nächsten Tag mit ½ TL Salz aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann in ein Sieb abgießen.
2. Crème fraîche, Skyr, Meerrettich und ½ TL Salz verrühren. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen zupfen. Radieschen waschen, putzen und längs halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Selleriesalat in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Radieschenhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. bräunen. Wenden und von der zweiten Seite ca. 2 Min. braten.
4. Den gekochten Dinkel auf vier Schalen verteilen und je ein Viertel der Meerrettichcreme daraufgeben. Radieschen, Feldsalat, Selleriesalat, Johannisbeeren und Frühlingszwiebel rundum anrichten. Mit der Zitronenschale bestreuen und servieren.