

# UR-DINKEL ITALIA MIT BABYSPINAT-SALAT

Der Geschmack des Südens



## ZUTATEN

	<b>Ur-Dinkel Italia</b>
3	Schalotten (ca. 70 g)
4 ½ EL	4 ½ EL Olivenöl
200 g	Perl-Getreide Ur-Dinkel oder geschliffener Dinkel
¼ l	lieblicher Weißwein
¼ l	Wasser
250 g	Kirschtomaten
100 g	Kalamata Oliven, mit Kern
40 g	Petersilie, glatt, in sehr feine Streifen geschnitten
3 EL	Balsamico Bianco
3 EL	Brecht Bruschetta Classico
1 ½ TL	Brecht Mühle Meersalzgroß, fein gemahlen
	Zitronenzeste
	Porree-Sprossen zum Garnieren
	<b>Babyspinat-Salat</b>
100 g	Naturjoghurt, 10 % Fett
60 ml	Orangensaft
1 EL	Olivenöl
25 ml	Balsamico Bianco
1 ½ TL	Brecht Rosmarin-Orange Sel de Guérande
1 TL	Honig
¼	Gemüsezwiebel (ca. 70 g)
2 cm	Chilischote, in feine Ringe geschnitten
150 g	Babyspinat
100 g	griechischer Feta
	Brecht Mühle Pfeffer-Mix, nach Belieben

## FÜR 4 PORTIONSGLÄSER

### ZEIT

70 Minuten

### ZUBEREITUNG

#### UR-DINKEL ITALIA

**1.** Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 1 ½ EL Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Schalotten und Perl-Getreide darin unter ständigem Rühren etwas Farbe annehmen lassen.

**2.** Weißwein und Wasser mischen. Getreide-Zwiebel-Mischung mit etwa einem Viertel der Flüssigkeit ablöschen. Weiterköcheln lassen bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Dann wieder Flüssigkeit nachgießen, bis das Getreide knapp bedeckt ist. Bei schwacher Hitze und leicht geöffnetem Deckel so weiter verfahren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Das Getreide sollte eine körnig-weiche und sämige Konsistenz haben, wie bei einem Risotto. Anschließend die Masse auskühlen lassen.

**3.** Kirschtomaten waschen, trocknen und in Viertel schneiden. Die Kalamata Oliven entkernen und in feine Streifen schneiden.

**4.** Aus Petersilie, 3 EL Olivenöl, Balsamico Bianco, Brecht Bruschetta Classico und Brecht Meersalz grob und etwas Zitronenzeste ein Dressing herstellen. Alle Zutaten miteinander vermengen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Mit Porree-Sprossen garnieren.

#### BABYSPINAT-SALAT

**1.** Joghurt, Orangensaft, Olivenöl, Balsamico Bianco, Brecht Rosmarin-Orange Sel de Guérande und Honig in einen Mixbecher geben. Mit Hilfe eines kleinen Schneebesens zu einer cremigen Emulsion rühren.

**2.** Gemüsezwiebel schälen und vom Stielende her in feine Streifen schneiden, mit den

Chilischoten-Ringen in das Salatdressing geben und marinieren.

**3.** Spinat verlesen, sorgfältig waschen und trocken schleudern. Feta krümeln.

**4.** Babypinacblätter auf einen Teller anrichten, mit Dressing beträufeln, portionsweise Feta-Krümel darüber geben. Nach Belieben mit Brecht Pfeffer-Mix aus der Mühle würzen. Zusammen mit Ur-Dinkel Italia servieren.

**Tipp:**

Als Vorspeise für 8 Personen reicht die Hälfte des Rezepts. Besonders schön sieht es in Portionsgläschen serviert aus. Probieren Sie das Rezept auch mal mit anderen Getreidesorten. Da Oliven sehr unterschiedlich salzig sein können, Salzmenge gegebenenfalls anpassen.