



EMMERLINGE  
MIT KÜRBISSAUCE

# ZUTATEN

(für 2 Personen)

250 g	Emmerlinge
1/2	Kürbis (ca. 400 g, Hokkaido)
400 ml	Kokosmilch
1/2	Bio-Limette (Abrieb)
1 ST	Ingwer (daumengroß)
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1-2 EL	Rapsöl
1 MS	Muskat
1 TL	Fenchelsamen
1	Chilischote
	Pfeffer, Gemüsebrühe, oder Salz

# ZUBEREITUNG

Den Kürbis entkernen und in kleine Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer klein schneiden und zusammen mit den Fenchelsamen anbraten. Den Kürbis dazugeben und weiter braten. Mit Kokosmilch ablöschen. Die klein geschnittene Chili und den Limettenschalenabrieb hinzugeben, mit Muskat und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Stufe kochen bis der Kürbis weich ist. Die Emmerlinge bissfest garen, auf Tellern anrichten und die Kürbissauce darüber geben.

Emmer ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Lange Zeit geriet er in Vergessenheit, bis einige Bio-Bauern wieder anfangen das Urgetreide anzubauen. Unseren Vollkornnudeln verleiht der Emmer ihren herzhaft nussigen Geschmack.

Weitere Rezepte finden Sie unter:  
[www.kornkreis.bio](http://www.kornkreis.bio)



**KORKREIS**  
Erzeugergemeinschaft GmbH  
Talstraße 21 · 89542 Herbrechtingen  
DE-ÖKO-006 - [info@kornkreis.bio](mailto:info@kornkreis.bio)