



FLEISCH-GEMÜSE-RAGOUT MIT DINKELINO

ZUTATEN

(für 4 Personen)

200 g	Dinkelino
650 ml	Gemüsebrühe
400 g	Bio-Fleisch (z.B. Rindfleisch)
2-3 EL	Rapsöl
1 kl.	Zwiebel
100 g	gelbe Paprika
100 g	Brokkoli
100 g	Zucchini
2-3	Tomaten
100 g	Crème Fraîche
1 EL	feines Dinkelmehl
1	Lorbeerblatt
5-6 EL	Weißwein oder 2 EL Zitronensaft und etwas Wasser

Salz, Pfeffer Thymian,
Rosmarin und Kerbel

Wir verwenden für unseren Dinkelino die alte Dinkelsorte Oberkulmer Rotkorn. Dinkelino ist schnell zubereitet und vielseitig verwendbar für süße und herzhafte Gerichte.

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.kornkreis.bio

ZUBEREITUNG

Dinkelino in 400 ml Gemüsebrühe ca. 15 Minuten weich kochen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in Öl scharf anbraten. Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Dann das Gemüse zu dem Fleisch geben, andünsten, mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Crème Fraîche mit Mehl und Wein, bzw. Zitronensaft und Wasser, gut verrühren und das Ragout damit binden, anschließend würzen. Den Dinkelino mit dem Ragout anrichten.



KORNKREIS
Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 · 89542 Herbrechtingen
DE-ÖKO-006 - info@kornkreis.bio