



DINKELINOSALAT MIT FETA

ZUTATEN

Für 4 Personen

250 g Dinkelino
½ l Gemüsebrühe
200 g Champignons
180 g Fetakäse
1 Karotte
1 Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
½ Paprika
4 EL Essig
4 EL Joghurt
2 EL Bioland-Hanföl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Meersalz



ZUBEREITUNG

Den Dinkelino in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten weich kochen. Die Champignons in Scheiben schneiden, den Feta und die Paprika würfeln, Petersilie und Frühlingszwiebeln fein zerkleinern und die Karotte hinein raspeln. Alles gut mit dem Essig, Joghurt und dem Öl vermengen, mit schwarzem Pfeffer und Meersalz abschmecken und ziehen lassen.

Wir verwenden für unseren Dinkelino die alte Dinkelsorte Oberkulmer Rotkorn. Der Dinkel wird schonend geschliffen, gedämpft und gewalzt. Kochdinkel ist ein hervorragender Ersatz für Reis und lässt sich vielseitig als Beilage, Süßspeise oder Salat zubereiten.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF
www.kornkreis.bio/rezepte

KORNKREIS
Erzeugergemeinschaft GmbH
Talstraße 21 | 89542 Herbrechtingen
www.kornkreis.bio | info@kornkreis.bio



DE-ÖKO-006
Deutschland
Landwirtschaft

