



FLEISCH-GEMÜSE-RAGOUT MIT DINKELINO

ZUTATEN

Für 4 Personen

200 g Dinkelino
400 ml Gemüsebrühe
20 g Butter
Petersilie
400 g Fleisch (Puten-, Schweine- oder Rindfleisch)
2-3 EL Bioland- Rapsöl
1 kleine Zwiebel
100 g gelbe Paprika
100 g Brokkoli
¼ l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
100 g Zucchini
2-3 Tomaten
100 g Crème fraîche
1 EL feines Dinkelmehl
5-6 EL Weißwein oder
2 EL Zitronensaft und etwas Wasser
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Thymian, Rosmarin und Kerbel, frisch oder getrocknet



ZUBEREITUNG

Dinkelino in 400 ml Gemüsebrühe ca. 15 Minuten weich kochen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Das Gemüse waschen und in kleine Streifen oder Würfel 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 dem Mehl und dem Wein, bzw. dem Zitronensaft und Wasser, gut verrühren und das Ragout damit binden, anschließend würzen. Den Dinkelino mit dem Ragout anrichten.

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

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

