

DINKELOTTO LEAF TO ROOT

FÜR 2 PERSONEN



120 g Dinkel (10 h in Wasser einweichen, Abtropfwasser auffangen)

2 Lauchabschnitte

5 Äußere Abschnitte vom Fenchel

Für die Deko: 1 äußeres Blatt vom Rosenkohl

2-3 EL Süßungsmittel

1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

100 ml Weißwein oder Apfelessig, Rapsöl

500 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe restlos-gluecklich.berlin/rezepte)

1 EL frischer gehackter Thymian (optional)

1/2 EL gehackter Salbei (optional)

100 ml pflanzliche Sahne (optional) z.B. Dinkel (alternativ: Schmand, Schlagsahne, Creme Fraîche etc.)

Tip: Du kannst dieses Rezept auch mit anderem regionalem und saisonalem Gemüse zubereiten, z.B. Roter Beete oder Pilzen.



1. Zwiebeln in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Hitze im heißen Öl andünsten bis sie glasig sind, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals für 1 Minuten dünsten.
2. Den eingeweichten Dinkel hinzufügen, bis er mit dem Öl überzogen ist, mit Weißwein ablöschen
3. Hitze etwas reduzieren und Kelle für Kelle der heißen Brühe und des Abtropfwasser aufgießen, regelmäßig rühren insgesamt ca. 45 - 55 Minuten.
4. Fenchel und Lauch waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Öl mischen und andünsten
5. Süßungsmittel über das Gemüse geben, damit sie karamellisiert.
6. Frisch gehackte Kräuter (optional) dazugeben und wenn man es cremiger mag, am Ende die Dinkelsahne dazugeben.
7. Das Dinkelotto auf einem Teller anrichten, das Rotkohlblatt in dünne Streifen schneiden und zur Deko über das Dinkelotto geben