



UrDinkel Kernotto mit Gemüse

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Rapsöl
- 400 g Gemüse gemischt, z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Pfälzer Rübli, Kürbis
- 250 g UrDinkel Kernotto
- 1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
- 5-7 dl Gemüsebouillon
- 0.7-1 dl Rahm oder Crème fraîche
- 2-3 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer
- Geriebener Gruyère, nach Belieben

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch in der Butter glasig dämpfen, Gemüse zugeben und mitdämpfen, UrDinkel Kernotto kurz mitdünsten und mit Wein oder Bouillon ablöschen und einkochen. Bouillon zugeben und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rühren 35-40 Minuten al dente kochen.
- Kurz vor dem Servieren Rahm und Kräuter begeben, würzen und nach Belieben mit geriebenem Käse servieren.

Passt wunderbar zu:

- Grünem Salat



Rezepte