



winterliche Dinkel Gemüse Bowl

winterliche Dinkel Gemüse Bowl

250 g Rinatura Dinkel schnellkochend Bio

1 kleine rote Bete

1 Pastinake

1 Karotte

0.5 kleiner Hokkaido Kürbis

1 Handvoll Blattspinat oder Grünkohl

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

1 Prise(n) Zimt

1 Prise(n) Muskat

Etwas Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Für das Dressing:

4 Esslöffel Tahina

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

2 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

4 Esslöffel Wasser (zum Verdünnen)

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Salz, Pfeffer

winterliche Dinkel Gemüse Bowl

1.

Den Schnellkoch-Dinkel nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Pastinake und Karotte in Scheiben schneiden. Kürbis entkernen und würfeln.

Blattspinat/Grünkohl grob hacken.

Die rote Bete, Pastinake, Karotte und Kürbis in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat mischen. Auf einem Backblech verteilen und etwa 20-25 min, rösten, bis das Gemüse weich ist. Ggf. den Grünkohl kurz in einer Pfanne mit etwas Wasser andünsten, bis er weich ist, oder alternativ roh verwenden.

Tahina, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer glatt rühren. Wasser dazugeben, bis das Dressing die gewünschte Konsistenz hat.

Dinkel in Bowls verteilen, das geröstete Gemüse und den Blattspinat/ Grünkohl darauf geben. Mit dem Tahina-Dressing beträufeln, mit dem Kern Mix garnieren und servieren.