



UrDinkel-Gemüse-Kernotto

für 4 Personen

1

Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Gemüse mitdämpfen. UrDinkel-Kernotto beifügen, kurz mitdünsten. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, einkochen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze und häufigem Rühren 20-25 Minuten al dente kochen. Kurz nachziehen lassen.

2

Kurz vor dem Servieren Rahm und Kräuter beifügen, würzen und nach Belieben mit geriebenem Käse servieren.

Tipps

Statt Butter zuerst 100 g Speckwürfelchen anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Speckfett andämpfen, fertig zubereiten wie oben. Speckwürfelchen kurz vor dem Servieren unter das Kernotto mischen. Ein asiatisches Aroma erhält das Kernotto, wenn mit dem Gemüse (z.B. Rüebl, Stangensellerie, Bambussprossen und Peperoni) 2-3 EL Currypaste mitgedämpft werden. Nach Belieben mit gebratenen Pouletwürfeln, Crevetten oder Fisch servieren. Kurz vor dem Servieren die Schale einer unbehandelten Zitrone oder Orange dazu reiben. Nach Belieben statt Rahm Kokosnussmilch oder Mandelmilch verwenden. Öl statt Butter zum Dämpfen einsetzen.

Quelle:

IG Dinkel, Judith Gmür-Stalder

Rezepte - Gerichte pikant - www.urdinkel.ch, 30.11.2018

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Butter zum Dämpfen
400 g gemischtes Gemüse, z.B. Rüebl,
Pfälzer Rüebl, Pastinaken oder Sellerie
und Lauch, klein gewürfelt
250 g UrDinkel-Kernotto
1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
ca. 7 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
2-3 EL Thymian oder Petersilie, fein
gehackt
Salz, Pfeffer

100 g geriebener Gruyère, nach Belieben

Kräuter zum Garnieren

