

# Dinkel-Spinat-Salat

Mit gebratenen Pfifferlingen



- 4 EL Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*, mit Kürbiskernöl und Chiaöl
- 4 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Bio-Dinkelkörner
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g Kirschtomaten
- 150 g Babyspinat
- 400 g Pfifferlinge
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Ahornsirup



Unsere Ölempfehlung:

**Öl-Cuvée NUSSIG gepimpt, mit Kürbiskernöl & Chiaöl**

Das nussige Cuvée ist eine kräftig-aromatische Mischung aus Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, geröstetem Kürbiskernöl und Chiaöl. Cremige Suppen, Dips oder Salate bekommen mit diesem Öl einen kernigen Touch.





## Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und unter Rühren andünsten.
2. Dinkel untermischen und 2-3 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, alles zugedeckt nach Packungsanweisung 10-12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ausquellen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Kirschtomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen. Babyspinat putzen, waschen und trocken schleudern. Pfifferlinge putzen, mit feuchtem Küchenpapier abreiben, große Pilze längs halbieren.
4. Restliches BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge zugeben und unter Rühren 4-5 Minuten braten. Vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.
5. Abgekühlten Dinkel mit 2 EL Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*, 2 EL Apfelessig und 1 EL Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Restliches Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt* mit je 2 EL Apfelessig, Zitronensaft, Orangensaft und 1 TL Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Dinkel auf Teller verteilen, Spinatblättchen, Tomatenhälften und gebratene Pfifferlinge dekorativ darauf verteilen, alles mit der Vinaigrette beträufeln und gleich servieren.

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schön dazu:** Zucchini-Tortilla mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*.

**Tausch-Tipp:** Statt Pfifferlingen Kräutersaitlinge oder Champignons verwenden.

**Nährwertangaben pro Portion:**

497 kcal, 11,7 g Eiweiß, 34 g Fett, 30 g Kohlenhydrate (2 BE)



DE-ÖKO-003  
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft