



UrDinkel-Kernotto-Bowl

Für 4 Personen

1

Kernotto: Bouillon aufkochen. Kernotto beifügen, unter gelegentlichem Rühren 20-25 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Bei Bedarf wenig Wasser zugeben. Kurz nachquellen lassen.

2

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

3

Bowl: Salat in den Schalen verteilen. Restliche Zutaten hübsch einfüllen, mit Petersilie und Sesam garnieren. Kurz vor dem Geniessen mit der Sauce beträufeln.

Quelle:

IG Dinkel, Judith Gmür-Stalder

Rezepte - Gerichte pikant - www.urdinkel.ch, 2.12.2021

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Back- oder Garzeit: ca. 25 Minuten

UrDinkel-Kernotto

3 dl Gemüsebouillon

200 g UrDinkel-Kernotto

Sauce

1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

4 EL Joghurt nature

1 EL Honig

3-4 EL Rapsöl

3-4 EL Gemüsebouillon

2 EL Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Bowl

2-3 Handvoll Blattsalat, z.B. Lollo

150 g Kefen, blanchiert

1/2 Salatgurke, gewürfelt

1/4 Melone, z.B. Cavaillon, in feinen Scheiben

einige Cherrytomaten, halbiert

1-2 Handvoll Himbeeren, halbiert

einige Oliven

200 g Ricotta oder Feta, gewürfelt

1/2 rote Zwiebel, in Ringen

einige Petersilienzweige

1-2 EL Sesam