

Grünkohl-Salat mit Dinkel, Topinambur und Ziegenkäse

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

150 g Dinkelweizen
750 g Topinambur
120 g Grünkohl
120 g Champignons
30 g Kürbiskerne
60 g Ziegenkäse
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Esslöffel Weißweinessig
3 Esslöffel Olivenöl

Gesünder geht's fast nicht: Ein Salat voller Nährstoffe und Vitamine, der dank weich gekochtem Dinkelweizen auch noch lange satt macht.

- 1 -

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Dinkelweizen in einem Sieb durchspülen. Einen Topf mit 700 ml Wasser füllen, Dinkel und eine Prise Salz dazugeben. Das Wasser zum Kochen bringen, Temperatur herunterschalten und 30 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel weich ist.

Abseihen.

- 2 -

In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel schälen und fein zerkleinern. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie hacken. Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- 3 -

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Topinamburscheiben darauf verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen garen, bis sie goldbraun sind.



- 4 -

In einer Pfanne auf mittlerer Stufe 1/2 TL Olivenöl erhitzen. Pilze in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten unter Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseite stellen.

Grünkohl-Salat mit Dinkel, Topinambur und Ziegenkäse



- 5 -

In der gleichen Pfanne noch einmal 1/2 TL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin 5 Minuten garen, bis sie weich sind. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Grünkohlblätter in Streifen schneiden und zusammen mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Gut vermengen, damit der Grünkohl weich wird. Gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 7 -

In einer Schüssel Weißweinessig, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Hälfte des Dressings mit dem Dinkelweizen und der Petersilie vermengen.

- 8 -

Zum Servieren die Dinkel-Petersilien-Mischung auf Tellern verteilen, Grünkohl, Pilze und Topinambur darüber verteilen und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Mit Kürbiskernen und Ziegenkäse garnieren.

