KLAR koch ich!

Der Rezeptwettbewerb

KLAR! KlimawandelAnpassungsModellRegionen

klima+ energie fonds

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Bunter Dinkel-Reissalat mit Gemüse und Feta

Kategorie

- ○ Biologisch
- ● Vegetarisch
- ○ Regional
- ○ Südländisch

z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

KLAR-Klima-Rezepte

Bitte auf Seite 2 ein **Foto des Rezeptes** im Hoch- oder Querformat **einfügen.**

Zutaten*

Für 4 Portionen:

- 200 g Bio-Dinkelreis, Brenners Bestes
- 1 Süßkartoffel
- 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Feta Käse
- Eine Handvoll Oliven halbiert und Pinienkerne geröstet

Schwierigkeitsgrad

- ○ einfach
- ● mittel
- ○ schwer

Zubereitungszeit

1h

Zubereitung

1. Den Dinkelreis laut Anleitung bissfest kochen, und in eine große Schüssel geben.

2. Süßkartoffel schälen – in kleine Würfel schneiden, Paprikaschoten in grobe Würfel schneiden, Tomaten halbieren, Zwiebel schälen – in Spalten schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Alles auf einem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Im Ofen bei 180°C Heißluft ca. 25-30 Minuten rösten. Abkühlen lassen.

3. Das geröstete Gemüse mit dem Dinkelreis vermengen. Dann den abgetropften Mais, Oliven und gehackte Kräuter zugeben und alles gut vermischen.

4. Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und 50-80 ml Wasser je nach Konsistenz, und zu einem cremigen Dressing pürieren/mixen. Die Hälfte des Dressings unter den Salat mengen.

*Wenn möglich, bitte Herkunft und Sorten der Zutaten angeben.

MEIN REZEPT IN BILDERN