

Rezept

Kürbis-Dinkelsalat mit Sanddorn-Dressing



© Sabrina Sue Daniels

Info



45 Min.

Gesamtzeit



leicht



450 kcal

Kilokalorien

12 g

Eiweiß

25 g

Fett

41 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

150 g **Perl-Dinkel** oder Dinkelreis

Salz

300 ml **Wasser** + 2 EL für das Dressing

200 g **Kartoffeln** festkochend

1 **Rote Bete**

200 g **Kürbis** Hokkaido

1 **Fenchel** klein

1 **Zwiebel** rot

5 EL **Olivenöl**

Chiliflocken

Pfeffer

50 g **Rucola**

50 g **Walnüsse** gehackt

2 EL **Weißweinessig**

1 EL **Zitronensaft**

2 TL **Sanddorn-Gelee**

Zubereitung

1. Dinkel, 1/2 TL Salz und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dinkel bei mittlerer Hitze und geschlossenerem Deckel 25-30 Minuten garen.
2. Kartoffeln und Rote Bete schälen. Kürbis, Kartoffeln und Rote Bete in Spalten, Fenchel (Strunk entfernen) in Stücke schneiden. Zwiebel achteln.
3. Gemüse aufs Backblech legen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) bissfest garen. Das dauert ca. 30 Minuten.
4. Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Dressing: 3 EL Öl, Essig, Zitronensaft, Sanddorn-Gelee, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren.
6. Dinkel, Gemüse und Rucola mit Dressing vermengen. Nüsse darüberstreuen.