

## DINKEL-RISOTTO MIT ZIEGENFRISCHKÄSE, ZUCCHINISALAT UND GEDÄMPFTEM MANGOLD

Komponente	Menge	Einheit	Zutat	Kurzanleitung
gekochter Dinkel	280	gr	Kochdinkel	schwitzen, garziehen / - köcheln
	1	Stück	gelbe Zwiebel	schälen, fein würfeln
	1,4	l	Gemüsebrühe	herstellen
	40	gr	Ziegenfrischkäse	einrühren
	30	gr	Parmesan	reiben, einrühren
	25	gr	Butter	einrühren
Zucchini Salat	1	Stück	Zucchini	waschen, hobeln, marinieren
	1	Prise	Salz	
	1	EL	Apfelessig	
	1	EL	Rapsöl	
Mangold	160	gr	bunter Mangold	waschen, dämpfen
			Salz	
			Rapsöl, kaltgepresst	

### GEKOCHTER DINKEL

Zwiebeln fein würfeln und bei mittlerer Hitze in einem Topf glasig dünsten. Dinkel kurz mitschwitzen, anschließend nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben, sodass der Dinkel mit Brühe bedeckt ist. Bei häufigem Rühren wie ein Risotto köcheln lassen, bis der Dinkel den gewünschten Garpunkt erreicht hat, ungefähr 20-30 Minuten. Anschließend nicht mehr kochen und Ziegenfrischkäse, Parmesan und Butter in genannter Reihenfolge einrühren.

### ZUCCHINISALAT

Zucchini in dünne Scheiben hobeln (ähnlich eines Gurkensalates) und das Salz mit den Händen langsam einarbeiten bis Flüssigkeit austritt. Essig und Rapsöl dazugeben und nochmals abschmecken.

### MANGOLD

Mangold waschen und über kochendem Wasser in einem Sieb bei geschlossenem Deckel dämpfen, bis er etwas zusammenfällt. Anschließen lauwarm mit etwas Salz und Rapsöl marinieren.

Dinkel-Risotto in eine Schüssel geben, Mangold und Zucchini Salat darauf anrichten.

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

## DINKEL-RISOTTO MIT ZIEGENFRISCHKÄSE, ZUCCHINISALAT UND GEDÄMPFTEM MANGOLD

