



Kürbis-Dinkelsalat mit Sanddorn-Dressing

Herbstlich

150 g Perl-Dinkel oder Dinkelreis
 ½ TL Salz · 300 ml Wasser
 200 g Kartoffeln, festkochend
 1 Rote Bete · 200 g Kürbis (Hokkaido)
 1 Fenchel, klein · 1 rote Zwiebel
 2 EL Olivenöl · Chiliflocken Salz · Pfeffer
 50 g Rucola · 50 g Walnüsse, gehackt
DRESSING:
 3 EL Olivenöl · 2 EL Weißweinessig
 1 EL Zitronensaft · 2 TL Sanddorn-Gelee
 2 EL Wasser · Salz · Pfeffer

- ➊ Dinkel, Salz und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dinkel bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 25–30 Min. garen.
- ➋ Kartoffeln und Rote Bete schälen. Kürbis, Kartoffeln und Rote Bete in Spalten, Fenchel (Strunk entfernen) in Stücke schneiden. Zwiebel achteln.

- ➌ Gemüse aufs Backblech legen. Mit Öl beträufeln. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) bissfest garen. Das dauert ca. 30 Minuten.
- ➍ Rucola waschen und trocken schleudern.
- ➎ Dressing: Alle Zutaten verrühren.
- ➏ Dinkel, Gemüse und Rucola mit Dressing vermengen. Nüsse darüberstreuen.

☆ Leicht | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 45 Min.

📊 Pro Portion: 450 kcal; 12 g E, 25 g F, 41 g KH

