

#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 Stk.	kleine Zwiebeln
4 dag	Knollensellerie
1 Stk.	Karotte
0,25 l	Gemüsesuppe
0,5 Stangen	Lauch
16 dag	Dinkel, grob geschrotet
8 dag	geriebene Haselnüsse
2 dag	Vollkornbrösel
7 dag	Schnittkäse
3 EL	Sauerrahm
2 Stk.	Eidotter
	Salz
	Pfeffer, gemahlen
	frische Kräuter
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 Stk.	Eiklar
10 dag	Erdäpfel
1 EL	Sonnenblumenöl
0,5 l	Gemüsesuppe
	Salz
	Pfeffer, gemahlen
2 Stk.	Knoblauchzehen
	Thymian
	Muskat, gerieben

#### Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Dinkel kann auch Grünkern für dieses Rezept verwendet werden!



**Maria Gremel**

Seminarbäuerin im Bezirk Neunkirchen

## Dinkelbraten mit warmer Kräutersauce



Foto: Heidegger/LK Niederösterreich - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

##### Dinkelmasse

- Zutaten (für 4 Portionen): 1 Zwiebel, klein; 4 dag Sellerie; 1 Karotte, klein; ¼ l klare Gemüsesuppe; ½ Stange Porree; 16 dag Dinkel, grob geschrotet; 8 dag Haselnüsse, gerieben; 2 dag Vollkornbrösel; 7 dag Schnittkäse; 2 EL Sauerrahm, 2 Dotter; Salz, Pfeffer; Kräuter der Saison; 2 Knoblauchzehen; 2 Eiklar
- Für die Dinkelmasse Zwiebel schälen und fein hacken, Sellerie und Karotte putzen, schälen, grob raspeln und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl kurz anrösten.
- Mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen, zum Kochen bringen.
- Den Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit dem geschroteten Dinkel dazugeben.
- Die Masse überkühlen lassen.
- Mandeln, Haselnüsse, Vollkornbrösel, fein geriebenen Käse, Sauerrahm und Eidotter mit der Dinkelmasse vermengen.
- Mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und gepressten Knoblauchzehen würzen.
- Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Getreidemasse heben.
- Eine Terrinenform oder kleine Kastenform mit Backtrennpapier auslegen, Masse einfüllen und im Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.
- Kurz überkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

##### Kräutersauce

- Zutaten (für 4 Portionen): 1 Zwiebel, klein; 10 dag Erdäpfel; 1 EL Sonnenblumenöl; ½ l Gemüsesuppe; 1 EL Sauerrahm; Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, Thymian, Muskatnuss
- Für die Kräutersauce Zwiebel fein hacken, Erdäpfel würfelig schneiden, beides in Öl anschwitzen, mit Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen.
- Sobald die Erdäpfel weich sind, Sauerrahm zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, gepressten Knoblauchzehen, Thymian und Muskat abschmecken.
- Die Dinkelbratenscheiben mit der Kräutersauce servieren.

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer  
Niederösterreich: *Dinkel-  
genuss.voll.wert*

