

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Dinkel, ganz
- 150 g Schafskäse
- 100 g Radieschen
- 50 g Kresse
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Leinöl
- Salz
- 2 EL frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Schichtsalate auch mit anderem Getreide oder Nudeln können mit Gemüse, Salaten, Nüssen, Ölsaaten, usw. hergestellt werden. Ist eine hervorragende gesunde Mahlzeit.



Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

Dinkelsalat im Glas



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Den Dinkel 5 Stunden im warmen Wasser einweichen und dann weichkochen.
- Den Schafkäse in kleinere Würfel schneiden.
- Die Radieschen blättrig schneiden.
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Schnittknoblauch, Winterheckenzweibel, usw.) fein schneiden.
- Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.
- Zuerst den Dinkel in 4 höheren Gläsern verteilen.
- Die Marinade darauf verteilen.
- Danach folgt eine Schicht Käse, danach Radieschen und zum Abschluss die Kresse.
- Vor dem Essen Glas gut schütteln und Salat als Zwischenmahlzeit oder gesunden Snack genießen.



SEMINAR
BAUER
INNEN