



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, Winterheckenzenzweibel, 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.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungs- und
Entwicklungs- und
Investitionsfonds für
den ländlichen Raum
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

SEMINAR
BAUER
INNEN



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die
Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

