

Dinkelpfanne mit grünem Spargel



Zutaten:

Für 2 Personen

- 100 g Dinkelkörner (evtl. geschliffenen Dinkel)
- 250 ml Gemüsebrühe (besser aus **Brühpulver**)
- 1 Handvoll Sonnenblumen- und Kürbiskerne (od. Nüsse etc.)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2-3 Stiele Petersilie, glatt
- 4-5 EL Öl, neutral
- 1 Pfund grünen Spargel
- Salz & Pfeffer aus der Mühle, etwas Muskat
- 2 Eier, hartgekocht oder Beilagen nach Geschmack

Zubereitung:

Den Dinkel in einen kleinen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen, und Deckel auflegen. Der Dinkel sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Quellen wird er nicht. Über Nacht stehen lassen.

Frühlingszwiebel in Streifen schneiden, Petersilie hacken (ggf. etwas zur Deko zurückbehalten)
Kerne oder Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Gemüsebrühe kochen. Dinkel abgießen und in die kochende Brühe geben. Ungefähr 15 Minuten garen. Den Dinkel durch ein Sieb abgießen, die Brühe unbedingt auffangen, darin wird noch der Spargel gegart.

In der Zwischenzeit den Spargel vorbereiten. Unteres Drittel schälen, Enden abschneiden, 2/3 jeder Stange in schräge Stücke schneiden, Rest beiseite stellen.

Die aufgefangene Brühe zurück in den Topf geben, Spargelstücke darin für 5 Minuten garen, je nach gewünschter Bissfestigkeit. Spargel ebenfalls durch das Sieb abgießen, Brühe auffangen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebel darin anbraten, die Spargelstücke dazu geben und den Dinkel. Kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf kleiner Flamme warm halten.

Die verbliebenen kurzen Spargelstangen mit den Köpfen nun ebenfalls in der Brühe garen, etwa 5-8 Minuten. Festigkeit je nach Vorliebe.

Auf Tellern anrichten und evtl. Eier kleingehackte darüber geben.