

Gemüse-Erdbeer-Salat mit Dinkel und Halloumi

Fruchtiger Mix mit würziger Note...



Wichtig zu wissen ist, dass ganze Dinkel-Körner Vorbereitung benötigen! Wer es eilig hat kann auch vorgegarte Weizenkörner nehmen (s. Rezept).

Zutaten:

Für 4 Portionen

- 250 g Dinkel-Körner **
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 g Halloumi
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kichererbsen (Abropfgewicht / aus dem Glas)
- 50 g Pistazienkerne
- 1 kleine rote Zwiebel
- 250 g Erdbeeren
- 50 g Spinat, frisch
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 2 Stiele Pfefferminze
- 1 EL Orangenmarmelade (ggf. 3 EL Orangensaft)
- 2 EL Feige-Dattel-Creme-Essig (ggf. weißen Balsamessig)
- 4 EL Traubenkernöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Salz für den Dinkel
- 1 EL neutrales Öl

** Wer es eilig hat nimmt am besten vorgegarte Weizenkörner (z.B. Ebly) statt Dinkel.

Vorbereitung:

Am Vorabend:

Dinkel gründlich mit kaltem Wasser in einem Sieb abspülen.
Nach dem Waschen den Dinkel in einen Topf geben und mit reichlich kaltem Wasser auffüllen. Er sollte jetzt etwa 10 Stunden weichen, daher lohnt sich die Vorbereitung am Vorabend.

Am nächsten Morgen:

Den Dinkel noch einmal im Sieb abspülen und wieder in den Topf geben. Jetzt mit der doppelten Menge Wasser (500 ml) und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und den Dinkel ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren, damit er nicht am Boden kleben kann.

Er sollte am Ende der Garzeit noch etwas Biss haben, ggf. restliches Wasser abgießen und auskühlen lassen. Beiseitestellen.

Vorbereitung:

- Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Knoblauch schälen und fein schneiden
- Pistazien grob hacken
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden
- Spinat, Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen
- Halloumi abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden
-

Zubereitung:

Knoblauch in der Brühe aufkochen.

Dann den fertig gegarten Dinkel und den Spinat in den Topf geben. Spinat kurz zusammenfallen lassen.

Alles über ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. (Die Gemüsebrühe kann man durchaus auffangen und ein weiteres Mal verwenden)

Feige-Dattel-Creme-Essig, Orangenmarmelade und Traubenkernöl verrühren und unter den Dinkelmix mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum- und Minzeblätter darauf verteilen.

Das neutrale Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben, die Halloumi-Scheiben durch das Öl ziehen und goldbraun braten.

Alles zusammen mit den Kichererbsen, Erdbeeren und Pistazien auf Tellern anrichten.

Guten Appetit! 😊