

ORF



Sommerlicher Dinkelreissalat & Schnelle Jausenweckerl

Zutaten:

1 Tasse Dinkelreis

2 Tassen Wasser oder Gemüsesuppe

Obst und Gemüse nach Wahl: wie Lauch, Salatgurke, Radieschen, Marillen, Erdbeeren

Zubereitung:

Dinkelreis in der Gemüsesuppe oder in gesalzenem Wasser etwa 30 Minuten weich garen, abseihen und den Reis auskühlen lassen.

Gemüse und Obst der Saison kleinwürfelig schneiden und unter den Reis mischen.

Marinade:

1 Becher Joghurt

3 EL Sauerrahm

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

2 TL Senf

2 EL gehackte Gartenkräuter, wie Petersilie, Basilikum, die grünen Blätter der Radieschen,...

Salz, Pfeffer, Zitronenschale

Die Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und den Salat marinieren, abmischen und genießen.

Schnelle Jausenweckerl:

170g Buttermilch
150g Wasser
400g Weizen oder Dinkelmehl
100g Roggenmehl
1 TL Honig
10g Salz
10g Natron oder Backpulver
20g Öl
Brotgewürz nach Geschmack

Alle Zutaten verkneten und in 12 Stücke teilen. Der Teig braucht nicht rasten und kann gleich weiterverarbeitet werden.

Die Teiglinge zu Weckerl formen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad mit Dampf (oder zumindest die Weckerl mit Wasser besprühen) etwa 15 bis 20 Minuten backen.