

Dinkelreissalat

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Vorspeisen und Salate Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

150 G	Dinkelreis
1	rote Zwiebel
200 G	rote Beete, gegart und geschält
100 G	Walnüsse
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Zucker
	Chilli
	Kreuzkümmel
	Thymian
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
1 TL	Butter

Zubereitung

1. Den Dinkelreis waschen, das Wasser durch ein Sieb abgießen.
2. Dinkelreis in ca. der doppelten Menge Wasser bissfest garen. Danach auskühlen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Die Rote Beete fein würfeln, ca. 5x5 mm, die Walnüsse grob hacken.
5. Die Rote Beete Würfel in einer beschichteten Pfanne in Butter braten, mit Salz, Pfeffer, Thymian und einer Prise Zucker abschmecken.
6. Für das Dressing, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Chilli und Kreuzkümmel vermengen.
7. Den Dinkelreissalat mit Zwiebel und der Marinade vermengen, Walnüsse und Rote Beete Würfel unterheben.

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dieser Salat ist eine ideale Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro! Ein Joghurt als Dessert ergänzt die Eiweißzufuhr!