

Dinkelauflauf



Rezept nach Hildegard von Bingen



Dinkelauflauf

Zutaten

1 Tasse Dinkelschrot, 2 EL Dinkelkörner kalt, gekocht, 500 ml Gemüsebrühe, Wasser oder Milch, 3 EL Butter und 1 Zwiebel, 300g Gemüsewürfel (Karotten, Sellerie, Fenchel, ...), 1 Ei, 1 EL Sauerrahm, Bertram, Galgant, Muskat, Nelke, Salz, Poleiminze, Petersilie, Basilikum, 50g geriebener Käse und Paniermehl

Zubereitung

Zwiebel in Butter mit Dinkel und Gemüse andünsten, mit Flüssigkeit ablöschen. 15 Minuten köcheln und dann ausquellen lassen. Würze und Kräuter dazugeben und die ganze Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Ei und Rahm verquirlen und den Auflauf übergießen, mit Paniermehl und Käse überstreuen. Bei 225-250°C 20-25 min. goldbraun backen.

Dinkelauflauf mit Äpfeln

Zutaten

2 Tassen Dinkelschrot, 3 EL Dinkelkörner kalt, gekocht, 2 EL Butter, 2 Eier getrennt, 1 Liter Milch, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Sultaninen, Zitronensaft mit Zitronenschale, 500 g Äpfel zerkleinert, Zimt, Muskat, Nelken, 2 EL Honig oder Rohrzucker

Zubereitung

Dinkel in kochende Milch einrühren, aufkochen und 20-30 min. bei ausgeschalteter Kochquelle ausquellen lassen. Zitrone, Eigelb, Sultaninen, Mandeln und Äpfel verrühren und unter die Dinkelmasse heben. In gefettete Auflaufform geben, mit Eischnee unterschichten und bei 225-250°C 20-25 Minuten überbacken.

© Heidemarie Wolf - Therapeutin für Naturheilmedizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4
A - 2361 Laxenburg

Treustraße 92/6/4/10
A - 1200 Wien

Tel.: +43 664 4089485
Email: hw@heidemarie-wolf.at
Internet: www.heidemarie-wolf.at