

## Süßsaurer Dinkelsalat



### Zutaten/Einkaufsliste:

150 g Dinkel  
300 g Wasser

2 Tomaten  
1 Zwiebel  
3 Essiggurken  
1 Paprikaschote  
1 Apfel

2 EL Hanföl  
40 g Apfelessig  
1 TL Rosenpaprika  
1 TL Brotgewürz  
1/2 Chili, entkernt  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer  
250 ml Gemüsebrühe (oder Wasser)  
frische Kräuter nach Belieben (z. B. Petersilie, Koriander, Schnittlauch), fein gehackt

### Zubereitung:

Den DG bzw. Kombi-DG auf 100° C dämpfen vorheizen. Die Dinkelkörner 8 Stunden einweichen. Dann mit dem Einweichwasser bei 100° C 30 Minuten dämpfen. Das Getreide weitere 10 Minuten bei geschlossener Tür quellen lassen.

Öl, Essig und die Gewürze sowie Chili, Honig und einen Teil der Kräuter in einem Standmixer (oder mit dem Stabmixer) zu einer würzigen Marinade mixen. Dann mit Gemüsebrühe verlängern.

Die Tomaten halbieren, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfelschnitten. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote entkernen, die Trennwände entfernen, in kleine Würfel schneiden. Zuletzt den Apfel vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln.

Den Dinkel aus dem Gerät nehmen und noch warm mit der Marinade verrühren. Gemüse- und Apfelwürfel dazugeben, die Kräuter begeben und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

### *Tip:*

Verfeinern Sie den Salat mit Nüssen Ihrer Wahl: Dazu grob gehackte Nüsse in eine trockene Pfanne geben, leicht rösten und über den Salat streuen.