

Vegetarische Rezepte

Dinkelauflauf Mit Gemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Trennkost, Gemüse, Eier, Käse

100 g	Dinkel	3	Eigelb
1	kg Gemüse der Saison	100 g	Schmant
	z.B. Auberginen, Zucchini,	100 g	ger. Käse (mind. 60% Fett)
	Paprika, Sellerie, Karotten	1	Essl. Butter oder Reformmargarine
1	Würfel veget. Gemüsebrühe		einige Basilikum- oder
1	Spur Vollmeersalz		Kerbelblättchen
	Butter (für die Form)	1/4	Liter Wasser

Den Dinkel etwa 10 Stunden zugedeckt im Wasser quellen lassen. Das Gemüse waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüseswürfel dann in nur wenig Wasser zusammen mit dem Gemüsebrühwürfel und etwas Meersalz bei milder Hitze knapp bissfest dünsten.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Inzwischen den Dinkel zusammen mit dem Einweichwasser bei milder Hitze etwa 1/2 Stunde garen, dann etwa 1/2 Stunde neben dem Herd nachquellen lassen.

Eine große Auflaufform ausfetten. Den Dinkel mit dem Gemüse mischen und in die Form geben.

Die Eigelbe mit dem Schmant und dem Käse gründlich verquirlen und über den Ausguss gießen. Die Butter in Flocken draufsetzen.

Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen. Inzwischen die Kräuterblättchen waschen, trocken tupfen und dann grob hacken. Den fertigen Auflauf damit bestreuen.