



PERLDINKEL

REZEPTE

Fam. Wachholbinger
vlg. „Biramair“
Eben 2

4076 St.Marienkirchen/P
Tel. u. Fax 07249/47142
oder: 0664/325 79 76
E-Mail: wachhijoh@aon.at
Homepage: www.wachisbiokerndl.at

Perldinkel *(Dinkelreis)*

Wie der Dinkel auf den Reis gekommen ist.

„Dinkelreis“ ist natürlich kein Reis. Er wird durch entspelzen und vorsichtiges Schleifen der Dinkelkörner hergestellt. Durch seinen hohen Eiweißgehalt und seinen Reichtum an Vitaminen (Vitamine der B- Gruppe, Vitamin A, Vitamin E) und Mineralstoffen (besonders hohe Werte für Phosphor, Eisen und Magnesium) besitzt Dinkelreis eine ideale Nährstoffstruktur und ist eine echte heimische Alternative zu Import-Reis.

Der neutrale Geschmack der appetitlichen Dinkelreis-Körner eröffnet eine breite Palette von süßen und pikanten Köstlichkeiten.

Probieren Sie die folgenden Rezepte und lassen Sie sich vom feinen Geschmack verführen.





Wildhendl-Dinkelrisotto mit Paprikasauce

Zutaten: 200 g Dinkelreis
400 g Wasser oder Gemüsefond
Salz
½ Wildhendl
30 g Butter, Salz und Pfeffer aus der Mühle
300 g Gemüse (Zwiebel, grüne Bohnen, Kürbis, Karotten etc.)
100 g Pilze (Wiesenchampignons, Eierschwammerl, Steinpilze)
gehackte Kräuter, 50 g harten Bergkäse, 100 g bunte Paprika,
1 TL Paprikapulver
1/8 l Wasser oder Suppe
1/8 Obers oder Sauerrahm
½ EL Dinkelmehl
Spritzer Apfelessig
Salz, Knoblauch

Zubereitung:

Den Dinkelreis mit Wasser oder Gemüsefond zugedeckt weich dünsten. Wildhendl auslösen, die Haut abziehen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In Butter braten, Pilze mitbraten, würzen. Das Gemüse in gefällige Stücke schneiden und mit wenig Wasser knackig dünsten. Wildhendlstücke, Gemüse und Dinkelreis mischen, pikant würzen. Den Paprika in kleine Stücke schneiden und in Butter 10 Minuten dünsten. Das Paprikapulver dazu geben. Wasser oder Gemüsefond dazugeben.

Obers oder Sauerrahm mit Dinkelmehl verrühren und die Sauce binden. Die gewünschte Konsistenz herstellen und Abschmecken.

Anrichten:

Risotto auf einen warmen Teller geben. Mit der Sauce umkränzen. Mit Kräutern bestreuen. Den Bergkäse darüber hobeln.

Dinkelreis – Grundrezept (Beilage für 4 Personen)

Zutaten: 200 g Dinkelreis
400 ml Wasser oder Gemüsefond
½ Zwiebel mit 3 Nelken besteckt
Salz, Butter

Zubereitung:

Den Dinkelreis in die Flüssigkeit einkochen. Die Gewürz Zwiebel dazugeben, zudecken und mit kleiner Hitze weich dünsten. Mit Gabel lockern. Salzen und zuletzt die wertvolle Butter unterrühren oder nach dem Anrichten ein Stück Butter (Kräuterbutter) auf den Reis legen. Garzeit ca. 30 Minuten.

Dinkel-Gemüse-Rissotto

Zutaten: 1 Eßl. Butter
250 g Dinkelreis
½ l Wasser
Salz
250 g Pilze
250 g gemischtes Gemüse
1 Zwiebel
50 g Fett

Zubereitung:

Butter zerlassen, Dinkelreis begeben und mit Wasser und Salz dämpfen, bis der Reis weich ist. Zwiebel fein hacken und in Fett anlaufen lassen. Pilze blättrig schneiden und mitrösten. Gedämpftes Gemüse beifügen und gut durchziehen lassen.

Mit dem fertigen gegarten Dinkelreis mischen und mit Salat servieren.

Dinkel-Gemüse-Reis

Zutaten: 100 g Dinkelreis
¼ l Wasser
100 g Erbsen
100 g Karotten,
100 g Kohlrabi
20 g Butter
Salz, Petersilie

Zubereitung:

Dinkelreis in Butter glasig werden lassen, salzen, mit kaltem Wasser aufgießen und dünsten. Gemüse waschen, putzen. Karotten und Kohlrabi in Stangerl schneiden, mit den Erbsen zum Dinkelreis gegen und noch kurze Zeit mit dünsten.

Müsli aus Dinkelreis

Zutaten: 100 g Dinkelreis
½ l Mineralwasser
2 El Sauerrahm
1 Prise Salz
1 Birne
1 Banane
Erdbeeren
50 g Rosinen
50 g Nüsse
1 El Ahornsirup oder Zucker nach Belieben

Zubereitung:

Den Dinkelreis mit dem Mineralwasser, Rahm und Salz ca. 20 Min. kochen, und auf der Herdplatte ausquellen lassen. Das Obst waschen und zerkleinern und mit Nüssen, Rosinen und Ahornsirup darunter rühren.