



Dinkelrisotto

Dinkel über Nacht einweichen!

Zutaten:

Mise en place:

2 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einem Topf ohne Öl kurz anrösten.
Herausnehmen und beiseite stellen.

2 EL Öl
½ Bund Frühlingszwiebeln (in Ringe schneiden grün und weiß trennen)
2 Knoblauchzehen (klein schneiden)
200 g Dinkel

Öl in einem Topf erhitzen, weißen Teil des Frühlingszwiebel, Knoblauch und Dinkel kurz anschwitzen.

250 ml Gemüsebrühe

Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20-25 Minuten unter gelegentlichen Rühren köcheln lassen.
Nach und nach die restliche Brühe zugeben.

Öl
250 g geräucherter Tofu (in kleine Würfel schneiden)

Tofu in einer Pfanne kurz anrösten danach beiseite stellen.

300 g Kirschtomaten (halbieren)
2 Zweige Thymian (Blättchen von den Stielen zupfen)
Salz und Pfeffer

Wenn der Dinkel leichten Biss hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Thymian, Tofu und das Grün der Frühlingszwiebel unterheben.

Dinkelrisotto anrichten und mit Kürbiskernen garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen.