

Dinkelgemüse mit Eiern

Dinkel ist heute wieder ein sehr angesagtes Getreide und erfreut sich vor allem wegen seines leicht nussigen Geschmacks grosser Beliebtheit.

Zutaten für vier Personen:

400 g Dinkel	1/4 l Brühe
1/4 l Milch	Salz
150 g Zwiebeln, gewürfelt	Pfeffer, frisch gestossen, gemahlen
150 g Lauch, in Ringe geschnitten	Muskatnuss, frisch gerieben
Öl	4 Eier, hartgekocht

Zubereitung:

Am Vorabend den Dinkel in frischem kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden, den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Lauch und Zwiebeln im Kessel in etwas Öl leicht anbraten. Brühe und den eingeweichten, aber abgetropften Dinkel hinzugeben und kochen lassen. Nach und nach die Milch beifügen und dabei immer gut umrühren. Das Getreide saugt sehr viel Flüssigkeit auf. Die Getreidekörner sind gar, wenn sich ein Korn leicht zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lässt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Durch das lange Kochen bildet das Gemüse mit den Körnern einen sämigen Brei. Die hart gekochten Eier schälen und halbieren und zusammen mit dem Dinkelgemüse servieren.



Tipp:

Statt des Dinkels kann man natürlich auch Weizenkörner nehmen. Im Mittelalter galt der Weizen allerdings als das Getreide der Herren und kam selten auf den Tisch der Bauern.