

TO THE SE	ilzburger Agrar Market	ing_Martina Höfelmaier

Dauer: Mittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Vorspeisen und Salate Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

150 G	Dinkelreis
1	rote Zwiebel
200 G	rote Beete, gegart und geschält
100 G	Walnüsse
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Zucker
	Chilli

•••••	Kreuzkümmel
•••••	Thymian
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
1 TL	Butter

Zubereitung

- 1. Den Dinkelreis waschen, das Wasser durch ein Sieb abgießen.
- 2. Dinkelreis in ca. der doppelten Menge Wasser bissfest garen. Danach auskühlen lassen.
- 3. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 4. Die Rote Beete fein würfeln, ca. 5x5 mm, die Walnüsse grob hacken.
- 5. Die Rote Beete Würfel in einer beschichteten Pfanne in Butter braten, mit Salz, Pfeffer, Thymian und einer Prise Zucker abschmecken.
- 6. Für das Dressing, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Chilli und Kreuzkümmel vermengen.
- 7. Den Dinkelreissalat mit Zwiebel und der Marinade vermengen, Walnüsse und Rote Beete Würfel unterheben.

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dieser Salat ist eine ideale Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro! Ein Joghurt als Dessert ergänzt die Eiweißzufuhr!