



"Celebrating-Spring-Bowl"

⌚ Preparation time: 40 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Dinkel
- 150 g Gerstengraupen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel | ca. 60-70 g
- 1 kleine Zucchini
- 1-2 junge Karotten | ca. 100 g
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 1-2 Mini Romana-Salatherz
- 1/2 oder eine kleine gelbe oder rote Paprika
- 100 g Champignons
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Mirin | japanische Gewürzsoße - kann durch etwas mehr Sojasoße ersetzt werden
- 1 EL Sojasoße
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Zitrone
- 1 Avocado
- 2 Beete Rucola-Kresse oder Daikon Rettich-Sprossen | oder andere Sprossen nach Belieben

Variationsmöglichkeit: Das Gemüse kann natürlich beliebig saisonal varriert werden. Es schmeckt auch sehr gut, wenn man die Gerstengraupen durch braunen Reis ersetzt oder zusätzlich noch 3-4 EL Haferflocken untermengt.

Zubereitung (10 Stunden Einweichzeit für den Dinkel + ca. 40 Minuten Zubereitung)

1. Den Dinkel abwägen, in einem Haarsieb mit klarem Wasser spülen und über Nacht, mindestens aber 9-10 Stunden einweichen lassen.
2. Nach Ende der Einweichzeit des Dinkels, Einweichwasser abgießen und den Dinkel in einem Topf mit 250 ml Gemüsebrühe aufkochen. Dann Hitze reduzieren und den Dinkel 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Gerstengraupen unter fließendem Wasser gut abspülen. Nachdem der Dinkel 10 Minuten gekocht hat, die gespülten Gerstengraupen und die restliche Gemüsebrühe in den gleichen Topf dazu geben. Dinkel und Gerstengraupen zusammen dann nochmals 15-20 Minuten köcheln lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit aufgesogen und verdampft ist. Ab und an umrühren. Das gekochte Getreide abgießen und bereit stellen. Es sollte bissfest, aber nicht zu hart sein.
4. Schon während der oben beschriebenen Kochzeit von Dinkel und Gerstengraupen, kann das Gemüse vorbereitet werden. Also eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotten gut waschen, die Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Eine halbe Paprika und eine Zucchini waschen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Champignons mit Küchenkrepp putzen. die Stiele einkürzen und die Pilze klein schneiden. Die Sonnenblumenkerne zusammen mit den Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und bereit stellen. Die Frische Petersilie waschen und hacken.
5. Wenn Dinkel und Gerstengraupen gar gekocht sind, beides in eine Rührschüssel geben. Dort mit den gerösteten Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie mit der Hälfte der gehackten Petersilie vermengen. Das Getreide mit etwas Mirin und Sojasoße würzen.
6. Nun das Gemüse anbraten. Dafür etwas Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen (eine ausreichend große Pfanne ist wichtig, weil das Getreide im Anschluss auch noch in diese Pfanne kommt). Mit dem Braten der Karotten- und Paprikawürfel beginnen. Nach 2-3 Minuten die Zwiebelstücke hinzu geben und weiter anbraten. Wenn die Zwiebelwürfel etwas Farbe angenommen haben, zum Schluss die Zucchini- und Champignonstücke dazu geben. Das Gemüse mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Restliche frisch gehackte Petersilie unterheben.
7. Gemüse in einer reichlich großen Pfanne anbraten - weil gleich kommt noch der Getreide-Körnermix dazu.
8. Zum Schluss auch den Getreide-Körner-Mix in die Pfanne geben und kurz mit erwärmen. Das Gericht mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer

abschmecken.

9. Den Mini-Romanasalat abspülen, den Strunk abschneiden und die Blätter fein aufschneiden. Den aufgeschnittenen Salat locker unter die Spring-Bowl mischen.
10. Spring-Bowl auf Teller aufteilen. Eine Avocado entkernen und aufschneiden. Die Avocadoschnitze mit Zitronensaft beträufeln und auf die Spring-Bowl verteilen. Das Gericht mit reichlich Rucolakresse oder Daikon-Sprossen bestreut servieren.