

## Grain Bowl mit Dinkel

In unsere gesunde und leckere Heimathäppchen-Bowl packen wir sättigenden Dinkel, Ofengemüse, Nüsse und pochierte Eier. Zusätzlich verfeinern wir die Bowl mit einem leckeren Senfdressing.



Portionen: 2

Vorbereitung: 12 h 30 min

Zubereitung: 40 min

Zeit gesamt: 13 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten für die Grain Bowl:

- 200 g Dinkel
- 625 ml Gemüsebrühe
- 2 Rote Bete, mittelgroß
- 3 Möhren
- 4 EL Walnuskerne
- 2 Handvoll Friséesalat
- 2 EL Essig
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln

### Zutaten für das Senfdressing:

- 8 EL Rapsöl
- 2 EL Düsseldorfer Senf, mittelscharf
- 2 EL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- Abrieb von  $\frac{1}{4}$  Bio-Zitrone
- $\frac{1}{4}$  TL Salz + mehr nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

- **Für die Grain Bowl** die Dinkelkörner über Nacht einweichen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Rote Bete und Möhren schälen, in Stifte schneiden und zusammen mit Rapsöl und Salz in eine Schüssel geben. Gut mischen.
- Backblech mit Backpapier auslegen und die Gemüsestifte gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen geben und etwa 30 Minuten rösten, bis die Gemüse gar sind und an den Rändern bräunen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
- Den über Nacht eingeweichten Dinkel in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
- Gemüsebrühe in einem mittleren Topf zum Kochen bringen, den Dinkel hineingeben und weichkochen, etwa 25 Minuten. Küchenpapier zwischen Topf und Deckel klemmen und den Dinkel fünf Minuten ausdampfen lassen.
- In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften.
- Beiseitstellen und abkühlen lassen.
- **Für das Senfdressing** Rapsöl, Senf, Honig, Weißweinessig, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker mit Hilfe eines Schneebesens aufschlagen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Friséesalat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Für die pochierten Eier in einem Topf Wasser und Essig zum Kochen bringen. Das erste Ei aufschlagen und in eine Tasse geben.
- Ei vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen – das Wasser darf nicht sprudelnd kochen! Mit dem zweiten Ei wiederholen.
- Das Eiweiß mit zwei Esslöffeln vorsichtig an das Eigelb drücken, damit dieses besser seine Form behält.
- Die Eier zwei bis vier Minuten gar ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. **Tipp:** Damit die Eier weich bleiben bis zum Anrichten in lauwarmes Salzwasser legen.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken.
- Dinkel, rote Bete, Möhren, Friséesalat und ein pochiertes Ei in einer Schale anrichten und das Senfdressing gleichmäßig darüber verteilen.
- Mit Frühlingszwiebeln und Walnüssen bestreuen und servieren – **Mahlzeit!**