

## Linsen-Dinkel-Salat mit gebratenem Kürbis und Soja-Dip

Rezept für 4 Personen



### ZUTATEN

#### Linsen-Dinkel-Salat

- 200 g Rote Linsen
- 200 g Dinkelkorn
- 80 g Ebly-Weizen
- 80 g Paprika rot, gelb
- 80 g Staudensellerie
- 80 g Karotten gewürfelt
- 80 g Lauch geschnitten
- 120 g Kohlrabi gewürfelt
- 120 g Apfel gewürfelt
- 10 ml Rapsöl
- 5 ml Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

#### Linsen-Dinkel-Salat

1. Rote Linsen, Dinkel und Ebly abwaschen und in Salzwasser nach Packungshinweis garen. Anschließend abkühlen lassen und zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen.
3. Paprika, Karotte, Kohlrabi und Apfel in kleine Würfel schneiden.
4. Staudensellerie und Lauch in feine Streifen schneiden.
5. Das geschnittene Gemüse unter die Linsen, Dinkel und Ebly mischen.
6. Aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch ein Dressing herstellen und dieses mit den Zutaten vermengen.

## ZUTATEN

### Gebratener Kürbis

1,2 kg Muskatkürbis

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Thymian

Chili

### Kräuter-Dip

240 g Sojajoghurt

20 g Petersilie frisch

20 g Schnittlauch frisch

Salz

Pfeffer

### Garnitur

40 g Rucolasalat

100 g Walnüsse

## ZUBEREITUNG

### Gebratener Kürbis

1. Den Kürbis entkernen, schälen und in Spalten schneiden.
2. Die Kürbisspalten auf ein Backblech auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Chili würzen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

### Kräuter-Dip

1. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken.
2. Aus Sojajoghurt, Petersilie und Schnittlauch einen Dip herstellen.
3. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Guten Appetit!**

wünscht die **BASF** Gastronomie

### Wussten Sie, ...

Dass Dinkel ein altes Getreide aus der Weizenfamilie ist? Dieser ist besonders in Süddeutschland beheimatet und wird hier in der regionalen Küche eingesetzt.