

REZEPT

Dinkelauflauf mit Sommergemüse

6		Portionen
200	g	Dinkel, frisch grob geschrotet
4.5	dl	Gemüsebouillon
100	g	Zwiebeln, fein gehackt
500	g	Gemüse (Auberginen, Peperoni, Zucchini)
30	g	Butter
150	g	Quark
2	St	Eier
250	g	Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten
1	Bund	Basilikum
		andere Kräuter nach Belieben
		Meersalz
		Pfeffer aus der Mühle
		Cayennepfeffer
		Koriander gemahlen
250	g	Tomaten
1	Essl.	Sesamsamen

Zubereitung:

Eine Auflaufform mit wenig Butter ausstreichen. Dinkelschrot in einer Pfanne **leicht** anziehen lassen. Mit der Bouillon auffüllen, 5 Min. köcheln lassen und ca. 20 Min. zugedeckt ausquellen lassen. Zwiebeln fein hacken und das Gemüse klein schneiden. In der Butter, ohne Tomaten in einer Pfanne knackig dünsten. Quark, Eier und Käse gut vermischen und mit Getreide, Gemüse und Kräutern vermengen. Abschmecken und in die Auflaufform einfüllen.

Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen und mit dem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Min. backen.

Anmerkung:

Um auch einzelne Portionen schön anrichten zu können, kann die Masse in kleinen Förmchen gegart werden.

