

Dinkelbraten (4 Personen)

200 g 5 dl	Dinkelschrot Wasser	zusammen aufkochen und 5 min. köcheln lassen
1 TL	Gemüsebouillon	einrühren und 30 Min. in einer Schüssel quellen lassen
3 je ½ TL 2 Prisen 1/2 dl.	Eier Koriander u. Majoran Salz, etwas Pfeffer Milch	zusammen schaumig rühren und mit dem Dinkel vermischen
1 kleiner 100 gr	Stengel Lauch geriebener Käse	sehr fein schneiden zusammen mit dem Lauch zum Dinkel geben Die Masse in eine mit Blechreinpapier ausgelegte Cakeform geben und glattstreichen
2 EL	Kernenmischung	über die Masse streuen Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 40 Min. backen. Den „Braten“ noch heiss aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden.

Dazu passt eine Tomatensauce oder ein Ratatouille. Wer's kalt mag, kann eine Diping-Sauce, z.B. Kräuter- oder Currydiping dazu servieren.

Zusammen mit einem gemischten Salat ist dieser Dinkelbraten eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit.