



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

LAUWARMER GETREIDESALAT MIT WALNÜSSEN UND GORGONZOLA

Zutaten für ca. 4 - 6 Personen

- 200 Gramm ganze Dinkelkörner
- 300 Mililiter Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 60 Gramm grob gehackte Walnüsse
- 3 Teelöffel fein gehackter frischer Thymian
- 80 Gramm grob gehackte Oliven - im Rezept werden grüne verwendet, ich habe schwarze genommen
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 2 Teelöffel Rotweinessig
- 80 Gramm weichen Gorgonzola in Würfel geschnitten

1. Dinkelkörner am Abend vorher in genügend kaltem Wasser einweichen
2. am nächsten Tag den Dinkel mit dem Einweichwasser und einer Prise Salz zugedeckt weich kochen, das dauert ca. 40 - 45 Minuten
3. anschliessend im Topf nachquellen lassen
4. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen
5. Walnüsse und 2 Teelöffel vom Thymian dazugeben bis diese zu duften beginnen
6. bei den gekochten Dinkelkörnern überschüssiges Kochwasser abgiessen und Dinkelkörner in die Pfanne mit dem Olivenöl, den Walnüssen und dem Thymian geben
7. Oliven dazugeben, salzen und pfeffern, dabei bedenken, dass die Oliven schon salzig sind
8. ca. 2 Minuten alles durchrühren und von der Herdplatte nehmen

9. den Rotweinessig drüberträufeln
10. 2/3 des Gorgonzola schnell mit dem Getreide vermischen bis er zu Schmelzen beginnt
11. mit dem restlichen Gorgonzola bestreuen
12. mit dem restlichen Thymian bestreuen
13. sofort servieren

