

# Salat mit Dinkelkörnern

## Zutaten:

- 250 g Dinkelkörner
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Fenchel
- 2 EL getr. Cranberrys
- 50 g TK oder frische Himbeeren
- 30 g Mandeln
- Salz & Pfeffer

## Salatsoße:

- 5 EL Granatapfelessig oder Balsamico
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig ( evtl. Walnusshonig )
- 6 EL Distelöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 min

Back- / Kochzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Anzahl Portionen: 4



## Zubereitung:

- 1) TK Himbeeren auftauen lassen.
- 2) Die Dinkelkörner in einem Topf kurz anrösten,  $\frac{1}{2}$  l gesalzenes Wasser zugießen & 20 Min. köcheln lassen. Abtropfen & etwas auskühlen lassen.
- 3) Radieschen waschen, vom Grün befreien & in Scheiben schneiden, die Zwiebel in Ringe & den Fenchel waschen - in dünne Streifen schneiden.
- 4) Mandeln & Cranberrys grob hacken.
- 5) Bis auf die Himbeeren, alles in eine Schüssel geben und mit Salatsoße vermischen. Als Abschluss die Himbeeren obenauf legen & mit etwas Fenchel-grün dekorieren.
- 6) **Salatsoße Tipp:** in ein Schraubglas die Zutaten geben, Deckel darauf & kräftig schütteln, das alles gut vermischt wird, so entsteht eine sämige Soße.