

Dinkelgemüse

für 6 Personen

500 g Dinkel
1 große Zwiebel
2 Stangen Lauch
Öl oder Butterschmalz
ca. ½ l Brühe
ca. ½ l Milch
Salz
Pfeffer, frisch gestoßen
Muskatnuss, frisch gerieben



Am Vorabend den Dinkel in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Lauch und Zwiebeln in Öl oder Butterschmalz anbraten. Brühe und eingeweichten Dinkel ohne Einweichwasser hinzugeben und kochen lassen. Nach und nach die Milch zugeben und immer gut rühren, das Getreide setzt leicht an.

Die Getreidekörner sind gar, wenn sich ein Korn leicht zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lässt. Mit Salz, Pfeffer (wir haben langen Pfeffer genommen) und Muskatnuss würzen.

Dazu gab es bei uns Rinderbraten und Zwiebeltunke, das Dinkelgemüse lässt sich aber auch gut mit hartgekochten Eiern servieren.

Quelle:

Peter Lutz: Herrnspeis und Bauernspeis