



Dinkel-Salat im Glas mit Feigen-Senf-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

Für den Dinkel-Salat

- 100 g Dinkel - über Nacht einweichen und gründlich spülen
- 100 g Fenchel - vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- 70 g Stangensellerie - Fäden ziehen und in 5-mm-Stücke schneiden
- 50 g Blattsalat - in mundgerechte Stücke zupfen
- 30 g Rettichsprossen - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 3 EL Pekannüsse - fettfrei rösten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt

Für das Feigen-Senf-Dressing

- 2 getrocknete Feigen
- 7 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 ½ TL grobkörniger Senf
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den [Dinkel](#) über einem Sieb abgiessen, nochmals spülen und zusammen mit dem Lorbeerblatt in der Gemüsebrühe ca. 35 Min. weichkochen.

In der Zwischenzeit für das Dressing alle Zutaten - ausser das Öl - in ein hohes Gefäss geben und mit einem Stabmixer pürieren. Währenddessen das Olivenöl langsam hineinträufeln. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald der Dinkel gar ist, über einem Sieb abgiessen, das Lorbeerblatt entfernen, den Dinkel in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Anschliessend den abgekühlten Dinkel mit dem Dressing übergiessen, gut vermengen und auf 2 Einmachgläser verteilen. Dann nacheinander jeweils die Hälfte des Fenchels, der Sprossen, des Stangensellerie sowie des Blattsalates in die Gläser geben, mit den Pekannüssen bestreuen und die Gläser verschliessen.

Kurz vor dem Verzehr die Gläser auf den Kopf stellen und anschliessend schütteln, sodass sich das Dressing über das gesamte Gemüse verteilen kann.

Tip: Du kannst den Dinkel-Salat natürlich auch in einer Salatschüssel zubereiten.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 470 kcal
- Kohlenhydrate: 39 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 29 g