



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: Herrenspeis und Bauernspeis

Büroanschrift

1. Vorstand

Stephan Drexler
Guntherstr. 23
76297 Stutensee
Mobil: +49 177 - 6446505
Festnetz: +49 7244 - 4071066

Leben Anno 1482 e.V.

E-Mail: leben_anno@1482ev.de

Home: <http://www.1482ev.de>

IBAN: DE31 6605 0101 0108 0543 13 BIC: KARSDE66XXX Sparkasse Karlsruhe
Finanzamt Durlach AZ: : 340002/37278 Verzeichnisnummer: 1215
Amtsgericht Mannheim Vereinsregister-Nr.: VR 103283

2. Vorstand

Bianca Velte
Schieferstr. 19
73037 Göppingen
Mobil: + 49 177-8661301
Festnetz.: +49 7161-9654313