

# Dinkelrezepte

mal salzig, mal süß

## Dinkel – Möhren – Auflauf (für 5 – 6 Personen)

200 g Dinkelnernen  
400 ml Wasser  
4 Eier  
750 g Möhren  
200 ml Rahm  
3 Eßl. Petersilie  
Kräutersalz, Pfeffer  
je 1 Eßl. Sesam, Sonnenblumenkerne zum Bestreuen.

Dinkel über Nacht einweichen, 15 Min. kochen. Möhren in Scheiben schneiden und halbweich garen. Dann mit Dinkel mischen. Anschließend Rahm, Eigelb und Gewürze vermengen und unter den Dinkel mit Möhren geben. Geschlagenes Eiweiß unterheben und in eine gefettete Auflaufform geben. Sesam und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Auflauf streuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Schmeckt sehr gut mit Salat.

## Nudelteig

200 g helles Dinkelmehl  
300 g Weißmehl (Type 405)  
3 Eier, etwas Wasser

Für Nudeln, Maultaschen, Lasagne, Fleckerli .....  
Zubereitung wie bekannt.

## Schoko – Dinkelflocken - Auflauf

150 g Butter  
3 Eßl. Honig  
4 Eigelb  
50 g Kakao  
2 Eßl. Rum  
250 g Dinkelflocken  
ca. 3/8 Liter Milch

Butter, Honig und Eigelb schaumig rühren, Kakao und Rum dazugeben, danach Dinkelflocken und Milch abwechselnd unterrühren. Das Ganze in eine gefettete und ausgebröselte Auflaufform geben. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Dazu eine Vanillesoße reichen.

## „Seelen“ aus dem schwäbischen Oberland

1 kg dunkles Dinkelmehl  
4-5 gekochte, geriebene Kartoffeln  
125 g Griebenschmalz  
2 Teel. Salz  
1 Pack Hefe, Wasser n. Bedarf zum Bestreuen:  
Butter, Sauerrahm, Brezelsalz, Kümmel, Sesam oder Mohn

Mit Mehl und Hefe einen Vorteig machen, die übrigen Zutaten unterkneten. Gut gehen lassen. Aus der Teighälfte ein Laible formen, schmale Streifen abschneiden, diese zu Seelen ziehen, nicht auswellen. Die andere Teighälfte in ca. 14 Teile aufteilen rund auswellen und dick mit zerlassener Butter und Sauerrahm bestreichen. Sesam, Kümmel oder Mohn kann nun darauf gestreut werden. Bei scharfer Hitze backen.