

# Geschmortes Wurzelgemüse mit cremigem Dinkelreis

## 1/3 Dinkelreis

Dauer: Mittel    Kategorie: Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

250 G	Dinkelreis
50 G	Butter
1	gelbe Zwiebel
50 ML	Weißwein
400 ML	Gemüsebrühe
ETWAS	Salz
ETWAS	Pfeffer
100 G	Bergkäse
50 ML	Obers

### Zubereitung

1. Zwiebel in einem Topf farblos anschwitzen. Dinkelreis dazugeben und kurz mitrösten.
2. Bergkäse fein reiben und zur Seite stellen.
3. Reis mit Weißwein ablöschen (für Kinder Wein weglassen). Danach mit etwas warmer Gemüsebrühe aufgießen, einreduzieren lassen und wieder aufgießen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Reis außen weich ist und innen noch einen leichten Kern hat.
4. Obers und geriebenen Bergkäse dazugeben. Salzen und pfeffern. Butter einrühren.

# Geschmortes Wurzelgemüse mit cremigem Dinkelreis

## 2/3 Wurzelgemüse

Dauer: Mittel    Kategorie: Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

400 G	Karotten
200 G	Petersilwurzeln
300 G	Pastinaken
300 G	Knollensellerie
300 G	schwarzer Rettich
1	rote Zwiebel
4	Zweige Liebstöckel
250 G	Rote Rüben
60 G	Nüsse
200 ML	Bio-Apfelsaft
3 EL	Rapsöl
3 PRISE	Kristallzucker
2 EL	Tomatenmark
	glattes Mehl
30 G	Butter

### Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
2. Nüsse in eine große ofenfeste Pfanne geben und auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten rösten. Nach dem Abkühlen grob zerstoßen.
3. Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, Sellerie, Rote Rüben und Rettich putzen und schälen.
4. Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, wenn groß, der Länge nach halbieren. Sellerie und Rote Rüben in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Rettich in 5 mm dicke Scheiben und danach in 3 cm lange Stifte schneiden.
5. Die ofenfeste Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, etwas hitzebeständiges Öl eingießen und das geschnittene Gemüse nacheinander je ca. 2 Minuten anbraten und mit Salz und Zucker bestreuen. Auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen.

6. 30 g Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Tomatenmark und Mehl einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute anrösten. Apfelsaft und 100 ml Wasser angießen, Liebstöckelzweige (einige Blätter zur Seite geben und klein schneiden) hineinlegen und ca. 3 Minuten kochen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Die Sauce über das Wurzelgemüse gießen. Auf mittlerer Schiene 20 Minuten schmoren lassen.

# Geschmortes Wurzelgemüse mit cremigem Dinkelreis

---

## 3/3 Das Finale

---

Dauer: Mittel    Kategorie: Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen

---



### Zutaten

.....	.....
50 G	Butter
.....	.....
ETWAS	Kren
.....	.....

### Zubereitung

1. 50 g Butter in einem kleinen Topf bei starker Hitze bräunen und sofort vom Herd nehmen.
2. Kren schälen.
3. Gemüse aus dem Rohr nehmen, Kräuterzweige herausnehmen und das Gemüse mit der Sauce auf dem Reis anrichten.
4. Mit Nüssen und Liebstöckelblättern bestreuen. Kren fein darüber reiben und mit brauner Butter beträufeln. Eventuell mit frischem Pfeffer bestreuen und servieren.