

# Bowl von gemischten Bohnen, Dinkelsalat und Ziegenfrischkäse

## Zutaten für den Dinkelsalat (für 4 Personen):

- 200 g Dinkelkörner
- 500 ml (zum Einweichen) Wasser
- 600 ml (zum Kochen) Wasser
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Harissa
- 1 Bund Petersilie
- 1 Spritzer Apfelessig
- Olivenöl

Dinkelkörner am Vortag über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend 20-30 Minuten in Wasser kochen, gegebenenfalls überschüssiges Wasser abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides mit Salz, Pfeffer, Harissa, Apfelessig und Olivenöl zum Dinkel geben und vermengen. Die Zwiebelwürfel schmecken besonders gut, wenn man sie vorher kurz in einer Pfanne in Öl anschwitzt und mit etwas Essig ablöscht. Kurz vor dem Servieren die Petersilie säubern, fein hacken und zum Dinkel geben.

## Zutaten für die Bohnen:

- 800 g (grüne, weiße oder gelbe) Bohnen
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 rote Zwiebeln
- Oregano, Majoran, Bohnenkraut und Petersilie
- 2 EL Apfelessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Spritzer Ahornsirup

Die Bohnen putzen und je nach Sorte blanchieren, grüne Bohnen länger garen. Danach schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden, in etwas Öl kurz anschwitzen und zu den Bohnen geben. Frische Kräuter klein hacken und hinzufügen. Mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Ahornsirup abschmecken.

## Zutaten für die Ziegenfrischkäse-Creme:

- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Zitrone abreiben und auspressen, Abrieb und Saft in eine Schale geben. Ziegenfrischkäse und Ahornsirup hinzufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.09.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)