



Dinkelpflanzerl oder auch als Auflauf

 4 Portionen
als Hauptgericht

ZUTATEN

- 180 g Dinkelreis
 - 150 g Speckwürfel
 - 1 große Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 große Karotte
 - 1 Zucchini (ca. 300 g)
 - 1 EL gemischte Gartenkräuter
 - 1,5 TL Gemüsebrühe
 - 1/4 TL Salz, Pfeffer, Paprika
 - 2 gehäufte EL Tomatenmark
 - 100 g geriebenen Käse
 - 2 Eier
- bei Auflauf zusätzlich:*
- 1/2 Becher Sahne
 - noch 1 Ei
- Kräuterdip:
- 50 g Frischkäse
 - 50 g Joghurt
 - 30 g Schmand
 - 1 EL Gartenkräuter
 - Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Dinkelreis in reichlich Wasser 25 Min. köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Karotte schälen und mit der Zucchini fein hobeln.
3. Speckwürfel in einer Pfanne anbraten und nach und nach Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Zucchini zugeben, anbraten, würzen. Pfanne zur Seite stellen.
4. Gekochten Reis in ein Sieb geben und kalt abbrausen und dann zum Gemüse hinzugeben.
5. Zu der Masse Tomatenmark, Käse und Eier (bei Auflauf noch zusätzlich ein Ei und die Sahne) zugeben und sehr gut durchmengen.

1. Pflanzerl

portionsweise in der Pfanne braten.

Tipp: Pfanzerl gut fest drücken und Temperatur nicht zu hoch einstellen.

6. Für den **Auflauf** die Masse in eine Auflaufform (ca. 20x30 cm) geben und bei 35 Minuten / 200°C bei Ober-, Unterhitze backen.

7. Kräuterdip herstellen und mit Blattsalat servieren.

Tipp: der Auflauf kann auch schon einen halben Tag vorher oder am Vorabend vorbereitet werden und muss dann nur noch gebacken werden.

