



Dinkelreis mit Avocado oder Mozzarella (für 2 P.)

ZUTATEN:

- 200 Gramm Dinkelreis vom Schmetterlingshof
- 1 Avocado (alternativ 1 Kugel Mozzarella)
- 4 große Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Butterflocken
- Frische Kräuter, z.B. Petersilie oder Rucola
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

Den Dinkelreis in ca. 300 ml Wasser ca. 20 min kochen lassen (1:1,5). Wer den Dinkelreis weicher mag, verlängert die Kochzeit auf 25min. Avocado (oder Mozzarella) und Tomaten am Brett würfelig schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter in den Dinkelreis rühren. Anschließend Tomaten und die Avocado dazu geben (wer hier die Zutaten knackiger haben will, wartet bis der Dinkelreis abgekühlt ist). Die Avocado verleiht dem Gericht eine herrlich cremige Konsistenz!

Den Dinkelreis mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den fein geschnittenen Kräutern bestreuen. Parmesan darüber reiben und servieren.

Guten Appetit!



VOM SCHMETTERLINGSHOF