



Dinkelsalat mit gebratenem grünen Spargel, Radieschen und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	529 kcal / 2210 kJ	Fett:	28,6 g
Eiweiß:	19,6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8,5 g
Kohlenhydrate:	43,3 g	ungesättigte Fettsäuren:	20,1 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Dinkel nach Packungsanweisung in der Brühe weich kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach grob hacken.
3. Grünen Spargel am unteren Ende schälen und ihn anschließend in mittelgroße, schräge Stücke schneiden. Nun etwas Olivenöl in die Pfanne geben und den grünen Spargel zusammen mit dem Knoblauch darin kurz anschwitzen. Der Spargel sollte danach noch bissfest sein.
4. Die Radieschen waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
5. Das restliche Olivenöl mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Lauwarmen Spargel mitsamt Olivenöl, Knoblauch, Radieschen, gerösteten Walnüssen und Dinkel in einer großen Schüssel vermengen und mit Dressing übergießen. Nochmals gut vermengen und ggfs. erneut abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen :

- 250 g Dinkel geschält
- 1 L Gemüsebrühe
- 50 g Kalifornische Walnüsse
- 1 Bund grüner Spargel
- 40 ml Olivenöl
- 1 Bund Radieschen
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten
- Salz & Pfeffer