

# REZEPT

## Senfblätter mit Dinkelreis

Dinkelreis nach Anleitung kochen.

Eine Knoblauchzehe und eine halbe Zwiebel in Ghee sanft glasig werden lassen.

Senfgemüse Blätter zweimal durch Schneiden, die Stiele feiner schneiden und unterheben.

Eventuell junge Brennnesselblätter dazugeben und alles kurz dünsten.

Den Dinkelreis vorsichtig unter das Gemüse heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

GUTEN APPETTIT!

