



UrDinkel-Spinat-Kernotto mit Speckchips

Zutaten für 4 Personen

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
-  300 g UrDinkel-Kernotto
- 1,5 dl Saure Moscht
- 7 dl heisse Gemüsebouillon
-  Bratspeck in Tranchen, Menge nach Belieben
- 150 g Blattspinat
- 60 g geriebener Sbrinz
- Salz und Pfeffer

Vor- und Zubereitung ca. 40 Minuten

Weisser Teil der Zwiebel hacken. Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen.

Knoblauch schälen und hacken.

Gehackte Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Kernotto dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Moscht ablöschen und diesen einkochen lassen. Bouillon dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 – 25 Minuten kochen lassen.

Specktranchen auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im auf 200 Grad/Umluft vorgeheizten Ofen 10 – 15 Minuten knusprig backen.

Spinat unter das Kernotto rühren, bis er zusammenfällt. Herdplatte ausschalten, Kernotto zugedeckt 5 Minuten nachziehen lassen.

Käse daruntermischen und abschmecken.

Zwiebelgrün über das Kernotto streuen und mit Speckchips garnieren.

 In der Saison von frischem Bärlauch, bieten Friedlis diesen auch im Hofladen an.

Kernotto mit Bärlauch zubereiten: 1 Bund Bärlauch in Streifen schneiden und anstelle von Spinat daruntermischen.

 Diese Produkte sind beim
Friedlis Buurehof in Affoltern erhältlich.
Dorfstrasse 12 | 3416 Affoltern i.E.
076 208 97 39 | info@friedlisbuurehof.ch