



# Gerste und Dinkelreis

## Zutaten für zwei Personen

Beide Getreidekörner eignen sich wunderbar als Reis-Ersatz. Die Schalen der Gerste und auch des Dinkels wurden teilweise abgeschliffen damit die Koch-Eigenschaften verbessert werden.

Geben Sie Ihrem Geschmacksinn ein bisschen Zeit um sich umzustellen. Dann werden Sie die Körner nicht mehr missen wollen.

## Zubereitung

Zirka 140 g Getreide für zwei Personen.

Die Gerste wie Reis mit 2 Teilen Wasser, 1 Teil Gerste kochen. Der Dinkelreis benötigt etwas weniger Wasser. Ideal ist, wenn Sie die Körner über Nacht einweichen, dann ist die Kochzeit der Gerste nur noch ca. 7 Minuten, für den Dinkelreis ca. 10 Minuten.