

## DINKEL-TARTE MIT SOMMERGEMÜSE

### ZUTATEN

Zubereitung: ca. 1 Stunde  
Quellen lassen: ca. 1 Stunde  
Kühl stellen: ca. 3 Stunden

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

#### Dinkel-Tarte:

3 Tassen Wasser  
1½ Tassen Dinkelschrot  
4 EL gehackte Kräuter, z.B. Oregano und Schnittlauch  
1 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Vollkornmehl  
1 Ei  
100 g Gruyère AOC, klein gewürfelt

3 EL Butter, flüssig  
4 EL geriebener Gruyère AOC

#### Sommergemüse:

1 Zwiebel, fein gehackt  
Butter zum Dämpfen  
300 g Bohnen, gerüstet, blanchiert  
1 Fenchel, ca. 200 g, gerüstet, in Spalten geschnitten  
je 1 gelbe und grüne Peperoni, gerüstet, in Rhomben geschnitten  
1 dl Gemüsebouillon  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle



### ZUBEREITUNG

**1 Tarte:** Wasser aufkochen. Dinkelschrot einlaufen lassen, 10-12 Minuten offen kochen. Auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt 1 Stunde quellen lassen (Flüssigkeit ist aufgesaugt). Anschliessend etwas auskühlen lassen, würzen. Mehl, Ei und Käse daruntermischen. Masse ca. 1 cm dick rund ausstreichen und zugedeckt 3-4 Stunden kühl stellen. Rondelle in 8 Stücke schneiden, auf das mit Backpapier belegte Blech geben, mit flüssiger Butter bestreichen, mit Käse bestreuen.

**2 Gemüse:** Zwiebel in der Butter andämpfen. Bohnen, Fenchel und Peperoni mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt 10-15 Minuten knapp weich garen, würzen.



**3** Dinkel-Tarte in der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten gratinieren. Vorsichtig auf vorgewärmte Teller geben, mit dem Gemüse garnieren.

Schneller geht es statt mit Dinkel mit Schnellkoch-Grütze (nur 2-3 Minuten kochen, anschliessend 20 Minuten quellen lassen). Schnellkoch-Grütze wird vorgedarrt und benötigt deshalb eine kürzere Kochzeit. Sie ist in Drogerien mit Reformabteilung oder im Reformhaus erhältlich.

