

Zucchini-Päckchen, Dinkel-Füllung, Paprika, Sour Cream

Für zwei Personen

Für die Füllung:

125 g geschroteter Dinkel	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Agavendicksaft	1 EL Weißwein	1 EL Sojasauce
250 ml Gemüsefond	1 TL Thymian	1 TL gemahlene Fenchelsamen
1 TL Zitronenthymian	3 EL Olivenöl	1 TL Cayennepfeffer

Für die Päckchen:

1 große Zucchini Olivenöl

Für die Paprika:

1 rote Paprika Öl

Für die Sour Cream:

1 Packung saure Sahne 1 Schuss Olivenöl 1 Schuss Weißweinessig
Salz

Für die Füllung:

Den Dinkel im Fond aufkochen und 12 Minuten bei niedriger Hitze garen.

Anschließend 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze zwei Minuten darin anschwitzen. Dinkel hinzugeben und weitere drei Minuten braten. Mit Wein, Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen. Mit Thymian, Pfeffer, Zitronenthymian und Fenchelsamen würzen und bei niedriger Hitze fünf Minuten schmoren lassen.

Für die Päckchen:

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Jeweils 2 x 2 Streifen über Kreuz auslegen. Mit der Füllung (siehe oben) füllen, einklappen und leicht andrücken. Päckchen mit Olivenöl bepinseln und in der Grillpfanne 3-4 Minuten von jeder Seite grillen.

Für die Paprika:

Paprika schälen und in der Grillpfanne in Öl braten.

Für die Sour Cream:

Sahne mit Öl, Essig und Salz vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrike Röwekamp am 14. Juli 2021