

## Dinkel-Gemüse-Curry mit Cantaloupe-Melone

Dieses Gericht habe ich im Sommer-Urlaub in der Bretagne serviert bekommen und fand es so lecker, dass ich es gleich zuhause nachgekocht habe. Und voilà: es schmeckt auch unter der Sonne Norddeutschlands! Hier also endlich mal wieder ein „Rezept des Monats“....

### Zutaten für 2 Personen:

150 g	Dinkel
1 gestr. TL	grobes Meersalz
150 g (1 Becher)	Crème fraîche
150 ml	Sahne
½ - ¾ TL	Currypulver (Menge je nach Schärfe)
1	rote Paprikaschote
1	Zwiebel
6 – 8	Cherrytomaten
1 gute Hand voll	Zuckerschoten
3 – 4 EL	Olivenöl zum Braten
	Meer- oder Steinsalz nach Geschmack schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle etwas Currypulver zum Überstäuben
¼	Cantaloupe-Melone (Zucker-Melone)
1 Hand voll	Thai-Basilikum

### Zubereitung:

Die Dinkelkörner in einem Kochtopf ca. 2 cm mit Wasser überdecken und wahlweise mehrere Stunden darin einweichen und anschließend bissfest garen oder gleich bissfest garen (Garzeit dann ca. 40 Minuten).

In der Zwischenzeit Paprikaschote putzen und in feine Streifen schneiden, Streifen halbieren. Zwiebel pellen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren. Zuckerschoten putzen. Alles Gemüse in einer großen Pfanne in Öl ca. 5 – 8 Minuten anbraten. Salz, Pfeffer und etwas Currypulver zugeben und abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen.

Die Melone in feine Streifen schneiden und Schale abschneiden. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Einige Blätter ganz lassen und zum Garnieren beiseitelegen.

Dinkel-Kochwasser abgießen. Meersalz, Crème fraîche, Sahne und ½ - ¾ TL Currypulver zum Dinkel geben und unterrühren und erwärmen.

Zum Servieren den Sahnedinkel in die Tellermitte geben und das Gemüse darauf anrichten. Mit Melonenstreifen garnieren und mit Basilikumblättern überstreuen.

Dazu passt z. B. ein trockener gut gekühler Rosé. Bon Appétit!

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche  
<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>