

Goldmedaillenrezept

Gut. Besser. Bio-UrDinkel.

UrDinkel, der Gourmet-Trend schlechthin. Schon Hildegard von Bingen wusste um die guten Eigenschaften des Kornes, nicht umsonst sagt sie: «Der Dinkel ist das beste Getreide, er ist warm, nährend und kräftig; und er ist milder als die anderen Getreidearten. Er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt.»

UrDinkel-Kernotto

Grundrezept für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, gerüstet, gehackt
400 g Kernotto
Ca. 1–2 dl Weisswein oder Bouillon
Ca. 10 dl Gemüsebouillon
Salz und Pfeffer
180 g Crème fraîche oder Mascarpone

Kernotto ist beim Dinkel, was Risotto beim Reis ist. Als vollwertige und bekömmliche Mahlzeit oder als Beilage zu Fleisch. Bild: SBLV

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin andünsten. Kernotto begeben, mitdünsten und mit 2 dl Bouillon oder Weisswein ablöschen. Kernotto bei mittlerer Hitze ca. 30–40 Min. köcheln lassen, dabei nach und nach restliche 8–10 dl Gemüsebouillon zufügen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Crème fraîche oder Mascarpone verfeinern.

Variante: Je nach Saison kann das Kernotto mit Spargeln, Pilzen, getrockneten Tomaten und anderem Gemüse ergänzt werden. ■



Anita Rudin



Anita Rudin wohnt mit ihrer Familie im schönen Baselbiet auf dem Bio-Hof Dangern, auf dem sie auch aufgewachsen ist. Nach einer Banklehre arbeitete sie lange im kaufmännischen Bereich. Der Landwirtschaft ist sie jedoch immer treu geblieben, war es doch selbstverständlich, zu Hause auf dem elterlichen Betrieb mit anzupacken.

Seit 2012 führt Anita Rudin den Knospe-Betrieb zusammen mit ihrem Mann. Sie ist Vollzeit-Mami und Bäuerin, ihre zwei Buben Jonas (6 Jahre) und Timon (2.5 Jahre) halten sie ganz schön auf Trab. Haus, Garten und Administration sind ihre vielseitigen und erfüllenden Aufgabenbereiche. Seit 2015 ist sie zudem Swiss Tavolata-Gastgeberin. So kann sie die Menschen an ihrem Landleben teilhaben lassen.

Eine ganz wichtige Rolle spielt der UrDinkel auf dem Bio-Hof. Diesen pflanzte die Familie im Jahr 2007 erstmals an und kaufte sich eine kleine Getreidemühle. Seither sind sie alle mit dem UrDinkel-Virus infiziert. Die Nachfrage nach dem UrGetreide war so gross, dass schon bald eine grössere Mühle her musste. Mittlerweile produzieren sie rund 12 Tonnen Mehl jährlich. Ebenfalls ein Renner ist ihr Goldstück, das Kernotto. Davon sind sie dermassen begeistert, dass sie dieses Gericht allen zugänglich machen wollten. Auf Märkten kochten sie das Kernotto in Eintopföfen über dem offenen Feuer. Damit gewannen sie 2015 am «Schweizer Wettbewerb der Regionalprodukte» die Goldmedaille. Ihre Begeisterung für den UrDinkel und das Kernotto scheint andere anzustecken, die Nachfrage steigt laufend. Mittlerweile landen die geschälten Dinkelkörner bereits in den Pfannen von Spitzenköchen. Die Rudins sind gespannt, wie die ganze UrDinkel-Geschichte weitergeht.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband Frauen-Netzwerk mit Zukunft
www.landfrauen.ch. Berufsverband für die Bäuerin. Interessenvertretung von Frauen und Familien auf dem Land. Engagement für Themen rund um Ernährung und Hauswirtschaft.

Möchten auch Sie Ihre Lieblingsrezepte in der UFA-Revue vorstellen? Dann melden Sie sich bei Anne-Marie Trümpi, unter 058 433 65 22, anne-marie.truempi@ufarevue.ch.

