

**Für 4 Personen**

## **Warmer Geflügel Dinkelreis Salat**

### **Zutaten**

1 Bio Putenkeule á 250 g  
1 Tasse Dinkelreis  
2 säuerliche, saftige Äpfel  
150 g Karotten  
Salz; Pfeffer, Thymian

### **Für die Marinade**

4 EL nussiges Rapsöl  
2 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer



### **Zubereitung**

- Putenkeule mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen
- Zugedeckt mit etwas Wasser bei 160° Ober-/Unterhitze 2-3 Stunden schmoren lassen
- In der Zwischenzeit den Dinkelreis zubereiten
- dazu 1 Tasse Reis mit 2 Tassen gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 30 min leise köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Wassermenge aufgenommen hat
- Karotten und Äpfel reiben
- Die Putenkeule noch warm von der Haut und den Knochen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden
- Alles mit der gut verrührten Marinade vermengen und mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen

**Tipp:** Dazu passt auch noch wunderbar frischer Ziegenweickenkäse, Mozzarella und frisches Baguette