

# Dinkel-Karottenauflauf

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Personen:

200	g	Dinkel
500	ml	Gemüsefond
600	g	Karotten, geschält
200	g	Crème fraîche
		Salz
		Pfeffer weiß, frisch gemahlen
2	ST	Eigelb
2	ST	Eiweiß
		Salz
2	EL	Sesamsamen oder Sonnenblumenkerne
2	EL	Petersilie, grob gehackt

Butter für die Auflaufform

Herstellung:

1. Den Dinkel über Nacht einweichen.
2. Mit dem Gemüsefond bei schwacher Hitze in einem dichtschießenden Topf zugedeckt in 30 bis 40 Minuten weichkochen.
3. Die Karotten waschen, abbürsten und dünn schälen.
4. Karotten in wenig Wasserhalbweich garen – in Eiswasser überkühlen.
5. Die Karotten in kleine Würfel schneiden.
6. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine flache Auflaufform fetten.
7. Crème fraîche mit den Eigelben, den Dinkelkörnern und den Karotten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit einem Schneebesen sorgfältig unterheben.
9. Die Masse in der Auflaufform glattstreichen und mit Sesam bestreuen.
10. Den Auflauf auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 25 – 30 Minuten backen.
11. Mit der Petersilie bestreut servieren.

