MIGROS MAGAZIN
AUSGABE VOM 15.08.2022

Rezept/Bilder: Foodwerk.ch

Hochwertige Qualität für vielseitige Zubereitung: Das Zentralschweizer «UrDinkel»-Kernotto gibts in Filialen der Migros Luzern für Fr. 5.60 (500 g).

Ein «UrDinkel»-Tomaten-Kernotto ist in ungefähr 30 Minuten zubereitet und kann mit frischem regionalem Gemüse verfeinert werden.

Das Kernige aus der Heimat

Das «Aus der Region»-Kernotto kommt dank Zentralschweizer «UrDinkel» ganz ohne lange Transportwege aus – und bringt als herzhafte Alternative zum Risotto Abwechslung auf den Teller.

Text: *Lisa Savenberg*

Es ist fein und sämig wie ein Risotto, hat aber gar nichts mit Italien zu tun: Beim Kernotto steht Regionalität im Zentrum. Der zur Herstellung benötigte «UrDinkel» wird direkt in der Zentralschweiz angebaut und entspricht IP-Suisse-Standards.

Nach der Ernte erfolgt die Veredelung der Körner bei der Eichmühle AG im Freiamt, die schon in neunter Generation von Familie Villiger geführt wird. Somit wird eine nachhaltige und regionale Produktion ohne unnötige Transportwege gefördert – weitere Pluspunkte neben dem überzeugenden Geschmack. Die schonend geschliffenen Dinkelkörner sind im Vergleich zum Risotto etwas herzhafter im Aroma und reicher an Ballaststoffen, die Zubereitung erfolgt aber ebenso unkompliziert und ohne Vorkochen. So sind der Kreativität in der Küche keine Grenzen gesetzt – ganz egal, ob man sich nun für einen warmen Hauptgang oder einen sommerlichen Salat entscheidet.

Ein Rezept für ein feines «UrDinkel»-Tomaten-Kernotto ist auf migrosluzern.ch/kernotto zu finden. Und alles, was es dafür braucht, gibts gleich in der nächsten Migros-Filiale. MM

Migros Luzern

Einmal um den Baldeggersee