



Weizen-Dinkel Pfanne

Getreidekörner in einem Sieb waschen und über Nacht in Wasser einweichen!

Zutaten:

Mise en place:

100 g Weizenkörner
100 g Dinkelkörner

3 Schalotten (klein schneiden)
Öl zum anbraten

3 Knoblauchzehen (fein hacken)
400 g grüne und gelbe Zucchini (grobe Stücke schneiden)

150 g Cocktailltomaten (halbieren)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)

500 ml Gemüsebrühe

Salz
Pfeffer

150 g Creme Vega
2 EL gehackter Majoran

Zubereitung:

Danach überschüssiges Wasser abseihen und das Getreide in leicht gesalzenem Wasser mit kleiner Hitze weichkochen. Abseihen.

Öl erhitzen und Schalotten darin glasig anschwitzen.

Knoblauch und Zucchini hinzugeben und kurz mitbraten.

Paprikapulver und Tomaten einmischen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und das gekochte Getreide unterrühren. Etwa 15 Minuten lang bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Creme Vega und Kräuter unterrühren und servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!