



DINKELREIS MIT GEMÜSE

4 PORTIONEN // 50 MIN

ZUTATEN

- 250g Dinkelreis
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- Gemüse nach Belieben

ANLEITUNG

1. Zuerst den Dinkelreis in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen und mindestens 60 Min. - besser über Nacht – stehen lassen.
2. Nach der Einweichzeit das Wasser abgießen, den Dinkelreis in einen Topf geben, die Gemüsebrühe und etwas Salz hinzugeben.
3. Nun den Topfinhalt erhitzen, 1 Minute aufkochen und den Dinkelreis danach bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Er soll am Ende noch bissfest sein.
4. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Reis noch ca. 5 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse der Saison in der Pfanne anbraten, nach Belieben würzen und zusammen mit dem Dinkelreis genießen.