



Dinkelreis-Pfanne

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
ca 500 g 1	Gemüse der Jahreszeit / bzw. nach Geschmack Zwiebel	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse das Gemüse entsprechend vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden, je nach Geschmack in Würfel / Streifen / Halbscheiben.. • Die Zwiebel in Halbringe oder Würfel schneiden.
2 EL	Rapsöl (oder anderes hochwertiges Öl)	<ul style="list-style-type: none"> • Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und die Zwiebel dazugeben und andünsten bis sich Aromastoffe bilden.
ca 200 g	Dinkelreis	<ul style="list-style-type: none"> • Den Dinkelreis dazugeben und kurz mitdünsten lassen.
200 ml 300 ml etwas	Milch Gemüsebrühe Kümmel, Pfeffer, Thymian	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zutaten dazugeben und 1x aufkochen lassen • Dann einen Deckel auf die Pfanne geben. • Bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten ausquellen lassen, dabei immer wieder umrühren. • Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.
80 g	geriebener Käse	<ul style="list-style-type: none"> • Den Käse über die Zutaten streuen und untermengen bis er Fäden zieht. • Nach Geschmack noch mit frischen Kräutern verfeinern. Gut passen Petersilie und Schnittlauch.



BIOHOF
Fischer-Ittlinger