



# Hühnerkeulen mit Einkorn-Risipisi

## Zutaten

- 4 Hühnerkeulen  
Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl

## Zubereitung

1. Hühnerkeulen salzen und pfeffern.
2. Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Keulen auf beiden Seiten anbraten.
4. Das Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
5. Keulen im Rohr 30 Minuten fertigbraten.



Hühnerkeule



Rapsöl



Einkornreis



Erbsen



Wasser



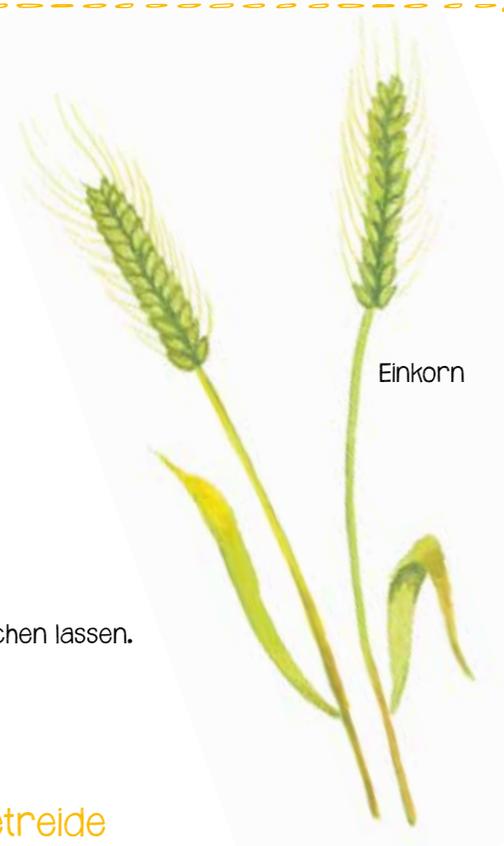
# Einkorn-Risipisi

## Zutaten

- 1 Becher Einkornreis
- 2 Becher Wasser
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Glas Erbsen
- Salz

## Zubereitung

- 1. Rapsöl erhitzen.
- 2. Einkornreis dazugeben und umrühren.
- 3. Wasser dazugeben, salzen.
- 4. Aufkochen, umrühren.
- 5. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
- 6. Erbsen dazugeben, umrühren und 5 Minuten fertig kochen lassen.



## Einkorn - ein sehr zartes Getreide

Einkorn ist ein Urgetreide. Es ist wie der Weizen eigentlich ein Gras. Die Körner sind aber sehr klein. Sie werden als Mehl zum Backen verwendet oder als ganze Körner wie Reis zubereitet. Daher auch Einkornreis genannt.

## Welche Getreide kennst du noch?

.....

.....

.....

.....

Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Reis, Mais