



REGENBOGENGEMÜSE MIT ZAUBERREIS



1. Dinkelreis mit Salz in Wasser zum Kochen bringen und dann 25 Minuten köcheln lassen



2. Zwiebel schälen und würfelig schneiden



3. Das Gemüse waschen und würfelig oder in Scheiben schneiden



4. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstücke und Knoblauchscheiben darin dünsten



5. Das restliche Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten



6. Den gekochten Dinkelreis in die Pfanne geben. Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie dazugeben und mit Schnittlauch bestreuen



Für 2 Personen: 2 TL Olivenöl, 1 Tasse Dinkelreis, 1 Prise Salz, Pfeffer, 2 Tassen Wasser, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Champignons (oder andere Pilze), 2 Tomaten, 1 kleine Zucchini, 2 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch