

## Gemüse-Dinkel-Pfanne

### Koch-Dinkel als gute Alternative zum Reis

200 g	Koch-Dinkel
1	Zwiebel
300 g	Zucchini
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
125 ml	Gemüsebrühe
4	mittelgroße Tomaten
3 EL	frischer Thymian
3 EL	gehackte Petersilie
1 TL	Paprika, edelsüß
	Rapsöl, Pfeffer, Salz



Foto: "Meike Bergmann & Judith Keller  
KOSMOS Verlag

Dinkel mit 500 ml Wasser (=2,5-fache Menge) und einer Prise Salz aufkochen. Mit Deckel für 25 Minuten zum Garziehen ins Bett stellen und gut zudecken oder ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen.

Zwiebel schälen, Zucchini und Paprika waschen und alles fein würfeln. In einer großen Pfanne das Gemüse mit 4 EL Öl kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und nach Geschmack ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Unterdessen die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Unter das Gemüse mischen und 3 Minuten weiterdünsten.

Kräuter waschen und fein hacken. Mit dem Koch-Dinkel unter das Gemüse heben und mit

Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit      45 Min.

vegan

aus "Das Klima Kochbuch" Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen

Kosmos-Verlag 2009