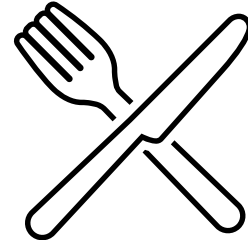


# WOCHENREZEPT

## Deftige Getreidepfanne

200g	Dinkelkörner (Grünkern, Buchweizen, Gerste)
2 EL	Ghee
1	Zwiebel
1 Scheibe	frisch gehackter Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	rote Peperoni
1	Stange Lauch
1 Becher	Rahm oder pflanzliche Alternative
½ TL	Koriandersamen gemahlen
½ TL	Kreuzkümmelsamen gemahlen
2 TL	Currypulver
½ TL	Thymian
	Salz, Pfeffer, frische Petersilie oder Koriander



### Schritt 1

Dinkelkörner (oder Alternativen) über Nacht in Wasser einweichen. Dann in Wasser mit etwas Salz weichkochen.

### Schritt 2

Paprika und Lauch waschen und in kleine Würfel/Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden/hacken.

### Schritt 3

In einer Pfanne das Ghee erhitzen und die kleingehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Koriander, Kreuzkümmel und Curry dazugeben und ebenfalls kurz mitrösten, bis die Gewürzmischung gut duftet.

### Schritt 4

Das klein geschnittene Gemüse beimengen und ein paar Minuten mitbraten lassen, dann mit etwas Ingwerwasser aufgiessen. Die Dinkelkörner dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles auf kleiner Flamme ca. 10 Min. sanft gar werden lassen.

### Schritt 5

Zum Schluss den Rahm untermischen und zugedeckt nochmals 10 Min. durchziehen lassen. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

**Petra's  
Bioladen**

NATÜRLICH US FRICK