

Dinkelreis mit Gemüse

Für 4 Personen:

2 Tassen Dinkelreis
1,5 Tassen Wasser
200 g geriebener Käse
1 Zwiebel
Gemüse nach Saison:
Karotten, Lauch, Paprika,
Stangensellerie, ...
Suppenwürze
Salz, Pfeffer

Hauptpeise

Den Dinkelreis gut waschen und in gesalzenem Wasser oder im Gemüsesud weichkochen, abseihen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse putzen und waschen und in kleine Würfel schneiden: Zwiebel, Lauch, Karotten, ...

In eine heiße Pfanne das Öl geben und das Gemüse darin rasch anbraten, mit etwas Suppensud ablöschen und das Gemüse bissfest fertig dünsten.

Fertigen Reis hinzugeben und den geriebenen Käse untermengen.

