


Elisabeth Bauer präsentiert:

Dinkelreis-Risotto - Altes Getreide neu entdeckt

 **10 Minuten**

 **4**

 **Leicht**



Zutaten

Dinkelreis-Risotto

3 Frühlingszwiebeln
3 Karotten
1 roter Paprika
1/4 Stk. Wirsing
1/4 Stk. Champignon
1 Tasse Dinkelreis
2 Eßl. Sauerrahm
Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer, Curry
Küchenkräuter

Zubereitung

Dinkelreis-Risotto:

Olivenöl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln goldgelb anrösten. Dann die kleingeschnittenen Karotten und den Wirsing beimengen. Die geviertelten Champignons, den gewürfelten Paprika und den Dinkelreis unterheben. Mit Curry und Cayennepfeffer würzen und mit 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe) aufgießen. Einmal kurz aufkochen lassen, Vitalok™ Dichtung bilden und dann auf der niedrigsten Stufe fertig garen.

Nach 10 – 15 Minuten aufkochen, den Wok öffnen und mit etwas Sauerrahm und Gewürzen abschmecken.

Nährstoff-Tipp: Aufgrund des Garens auf der niedrigsten Stufe bleiben Farbe und Vitamine erhalten.

**Gutes Gelingen wünscht
Elisabeth Bauer!**