



Dinkel-Gemüse-Eintopf

Schwierigkeitsgrad



6-8 Portionen



1 Stunde

Zutaten

1 Pkg. Dinkelreis im Kochbeutel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Lauch
1 Paprika
4 Blumenkohlröschen
1 große Karotte
1/4 Sellerie
3-4 Stück Champignons
1 Handvoll TK-Spinat
1 Dose Tomatenstücke
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
1,5-2 l Brühe

Zubereitung

Dinkelreis nach Packungsanleitung zubereiten und zur Seite stellen.

Das Gemüse schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Lauch in dünnen Scheiben schneiden. Blumenkohlröschen halbieren. Champignons halbieren und in dünnen Scheiben schneiden. Paprika klein würfeln. Sellerie und Karotte in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem großen Topf Butterschmalz/Öl/Fett erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin scharf anbraten. Knoblauch und Lauch hinzufügen und weiter anbraten. Karotten, Sellerie und Blumenkohl dazugeben und weitere paar Minuten anrösten. Mit den Tomatenstücken und Brühe aufgießen und das Ganze aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Spinat und Champignons hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Zum Schluss kommt der Dinkelreis dazu, mit den Gewürzen abschmecken und genießen.