

Einkornreis mit Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Einkornreis
- 1 l Wasser
- 1 EL Butter

Gemüse:

- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Lauchzwiebeln

- 20 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen und Einkornreis kurz andünsten, mit Wasser ablöschen und 15 min bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Gemüse waschen, Paprika entkernen und alles in Streifen schneiden.

In eine Pfanne etwas Olivenöl geben und Gemüse darin dünsten.

Reis abgießen mit Gemüse auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.