

Grünkern-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- ∞ 150 g Grünkern
- ∞ 2 Essl Olivenöl oder Kokosöl
- ∞ 1 Zwiebel gehackt
- ∞ 2 Knoblauchzehen gehackt
- ∞ 1 rote Chili gehackt – Kerne entfernen
- ∞ 1 Stück Ingwer gehackt
- ∞ 2 Stück Möhren oder 200 g Kürbis in Stiften geschnitten
- ∞ 2 Zucchini längs halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
- ∞ 1 gelbe Paprika in 2 cm Rauten geschnitten
- ∞ 0,2 l Gemüsebrühe
- ∞ 1 Essl Sesamsamen (weiß oder schwarz) in einer Pfanne geröstet
- ∞ 1 Essl Sonnenblumenkerne in einer Pfanne geröstet
- ∞ 1 Essl Kurkuma
- ∞ ½ Essl Curry
- ∞ 1 Bund Petersilie gehackt. Die Stängel können auch verwendet werden, und zwar mit Zwiebeln usw. angebraten.

Grünkern in doppelter Menge Wasser kochen und kalt werden lassen. In einem Wok oder in einer beschichteten großen Pfanne, das Olivenöl oder Kokosöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten. Das Gemüse dazugeben, auch anbraten. Mit Curry würzen und mit Brühe ablöschen. Dabei alles mehrmals wenden. Nach ca. 15 bis 20 Minuten soll alles gar sein. Die Samen einfügen, mit Petersilie, Kurkuma, Salz und Pfeffer von der Mühle würzen.

Grünkern ist das halbreif geerntete und unmittelbar darauf künstlich getrocknete Korn des Dinkels und war früher einmal die Hauptgetreideart im deutschen Südwesten.



Angela Cristina Hering

www.nutrisurya.com

Tel 0172 9189822