



Dinkel-Risotto mit Gemüse

Sehr schmackhaft und gesund – als Beilage oder Mahlzeit.

Dinkel enthält mehr Vitamin B2 und B3 als Weizen.

320 g	Dinkelkörner	in Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen, dann 5 Minuten ziehen lassen. Das Wasser wegschütten. Den Dinkel in einem Gefäss warm beiseitestellen
2	Tomaten	würfeln
1	rote Peperoni	würfeln
1	gelbe Peperoni	würfeln und im Olivenöl in einer grossen Pfanne bei mässiger Hitze anschwitzen
2	Zucchetti	(oder anderes Gemüse, das du magst bzw. noch vorrätig hast)
2 EL	Olivenöl	
6 EL	Weisswein	zugeben und dünsten bis das Gemüse weich ist
		Gemüse und Dinkel vermengen
2	Prisen Pfeffer	würzen
1 TL	Paprika	würzen
	Salz	abschmecken
120 g	Brie oder Blauschimmelkäse	würfeln und unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht
	Schnittlauch	unterrühren
	Basilikum	darüberstreuen

«Ä Guetä!»