

## Einkornreis-Pfanne

*Zutaten* für 3-4 Personen

<b>150g</b>	Einkorn Speisegetreide
<b>450ml</b>	Wasser
<b>150-200g</b>	Hackfleisch, gemischt
<b>1</b>	Zucchini
<b>2</b>	feste Tomaten
<b>1</b>	Paprika
	Salz, Pfeffer, Knoblauch
<b>½ Bund</b>	Petersilie



### *Zubereitung*

- Einkorn und Wasser in einen Topf geben und ca. **30-40 Minuten** auf kleiner Stufe köcheln lassen
- Zucchini, Tomaten und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden
- das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl krümelig anbraten
- Gemüse zugeben und auf niedriger Stufe bis zu gewünschter Bissfestigkeit garen
- Sobald das Einkorn weichgekocht ist, das überschüssige Wasser abgießen und das Einkorn mit in die Pfanne geben.
- Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpaste kräftig würzen
- Petersilie fein hacken und unterheben.
- Die Einkornreis-Pfanne servieren