

Grünkern-Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen

Für die Grünkern-Gemüsepfanne

- 80 g Grünkern (ganz)
- 200 g Tomaten - in kleine Würfel schneiden
- 230 g Blumenkohl - in kleine Röschen teilen
- 200 g Auberginen - in kleine Würfel schneiden
- 130 g Zucchini - in kleine Würfel schneiden
- 1 Frühlingszwiebel - den weissen und grünen Teil separat in dünne Ringe schneiden
- 2 kleine Knoblauchzehen - in kleine Würfel schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml + 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Erdnussöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL fein gehackter Oregano
- 2 EL fein gehacktes Basilikum
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Salbei
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Grünkern-Gemüsepfanne den Grünkern zusammen mit 400 ml kalter Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme abgedeckt 20 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit 1 1/2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin 2 Min. anbraten. Anschliessend den Blumenkohl unter den Grünkern heben.

Erneut 1 1/2 TL Öl in der Pfanne erhitzen, die Auberginen darin 2 Min. anbraten, und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller zur Seite stellen.

Das restliche Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini zusammen mit dem weissen Teil der Frühlingszwiebel darin 3 Min. anbraten. Dann Tomatenmark und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten und mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alle Kräuter - bis auf 1 EL Petersilie - unterheben. Den Grünkern mit dem Blumenkohl sowie die Auberginen ebenfalls in die Pfanne geben, alles gut vermengen, 1 Min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Grünkern-Gemüsepfanne auf zwei Teller verteilen und mit dem Frühlingszwiebel-Grün sowie mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 440 kcal, Kohlenhydrate: 45 g, Eiweiss: 14 g, Fett: 21 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gruenkern-gemuese-pfanne.html>