



One-Pot Dinkel wie Reis

Zutaten

- 2 Zwiebeln, mittelgroß
- 2 Zucchini, mittelgroß
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 6 Tomaten, getrocknet
- 250 g [SchapfenMühle Dinkel wie Reis](#)
- 500 g Gemüsebrühe
- 30 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

Zwiebeln, Zucchini, Knoblauchzehen, Tomaten und getrocknete Tomaten kleinschneiden.

Gewürfelte Zwiebeln andünsten, danach die Zucchini, Knoblauchzehen, Tomaten und getrockneten Tomaten hinzufügen und ebenfalls mitdünsten.

Danach den Dinkel wie Reis hinzufügen und mit dem Gemüse gemeinsam erhitzen.

Brühe hinzugeben und so lange köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen wurde (ca. 15 – 20 Minuten).

Vor dem Servieren den Parmesan unterheben.

