

Rezept des Monats Dezember!



Scharfe Dinkelpfanne

Zutaten

für 4 Personen

250 g	Dinkel
1 kleiner	Spitzkohl
½ TL	Chilis gemahlen
1 EL	Öl
1 EL	Currypulver
1 Glas (250g)	Sahne
1 EL	Kokosflocken

Dinkel in ein Sieb geben, gründlich abspülen und mit der doppelten Menge Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe) erst 10 Minuten bei starker Hitze kochen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt 30-40 Minuten ausquellen lassen.

Den Kohl in Streifen schneiden.

Alles gemeinsam in einer Pfanne anbraten. Das Currypulver, die Chilis und die Kokosflocken hinzu geben und mit der Sahne aufgießen. Abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist.

Lecker als Beilage aber auch als Hauptgericht!