

Grünkern-Laibchen und gebratene Paprika



Für die Grünkernlaibchen

1 **Zwiebel** schälen, klein schneiden und in wenig Fett in einer großen Pfanne anbraten,

1 **Karotte** und 1 Scheibe **Zeller** putzen, fein reiben und zu den gebratenen Zwiebeln geben,

1 Tasse **Grünkern** mahlen; das geht sehr gut im Hochleistungsmixer, wenn man keine Mühle hat, so wie ich ☐ und kurz in der Pfanne mit dem Gemüse mitrösten, dann mit

2 Tassen **Wasser** aufgießen und zum Köcheln bringen. Mit

Suppenpulver oder **Salz**, **Pfeffer**, eventuell einem Schuß **Balsamico** und Gewürzen nach Belieben würzen und sanft ca 15 Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen. Wenn das Getreide weich ist, kann man noch

2 EL gemahlene **Leinsamen** (wenn vorhanden) und

2 EL **Mehl** dazugeben und alles miteinander verkneten. Mit den Händen Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wer mag, kann die Laibchen mit Olivenöl bestreichen, bevor das Blech für ca 20-25 Minuten bei 220 Grad in den Backofen kommt.



5-10 **Paprika** (abhängig von der Größe) waschen, putzen, vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit

Salz und Pfeffer würzen und bei 220 Grad für ca 25-30 Minuten im Backrohr garen.

Die Paprika passen hervorragend zu den Grünkernlaibchen und können auch in Essigmarinade eingelegt und als Salat verzehrt werden.

Gemüse-WOK



Für den Gemüse-Wok haben wir **Karotten, Paprika und Brokkoli** geschnippelt und im heißen Wok (+wenig Öl) gebraten. Nach ein paar Minuten Garzeit kann man die **Zuckerschoten** (DAS Luxus-Gemüse schlechthin! Ich liebe es!) hinzufügen und mitbraten. Gewürzt haben wir mit **Sojasoße** und einer asiatischen Sonnentor-**Gewürzmischung**. Wir haben außerdem eine Hand voll gerösteter (und Gesalzener) **Erdnüsse** hinzugefügt .

Serviert haben wir das ganze mit **Reis**. Aber es passt ebenso jedes andere Getreide.

Paprikapfanne mit Reis



Einfach aber köstlich:

Für die Paprikapfanne die gewünschte Menge **Paprika** (ca 500-800g) waschen, Stiel und Gehäuse entfernen und in ca 5cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne oder einem Wok etwas **Öl** heiß werden lassen und die Paprika darin braten, bis sie weich und eventuell etwas angebrutzelt sind. Es kann sein (Pfanne), dass man etwas Wasser dazugeben muss, das aber im Laufe des Bratens wieder verdampfen sollte. Zuletzt wird dann noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einer leckeren Gewürzmischung von Sonnentor (z.B. Frankies **Barbecue Gewürz**) gewürzt und mit **Reis** (-Resten) oder Bulgur, Nudeln, usw.

angerichtet. Dazu passt gut eine Sojajoghurt-Soße mit Kräutern.

Reispfanne

Ein tolles Rezept! Man braucht dazu etwas Gemüse, Öl, Gewürze, Naturreis, Wasser und etwas mehr als eine Stunde Zeit!



Das Gemüse für die Reispfanne...

Zunächst nimmt man das Gemüse und schneidet es klein. Oft mache ich die Reispfanne mit ein paar Tomaten und Paprikas, heute habe ich einen Strunk Kohlsprossen, zwei Paprikas und ein paar Karotten.



Gemüse wird klein geschnitten

Wenn das Gemüse kleingeschnitten ist, kann man die Pfanne auf den Herd stellen und die Gewürze (ich nehme Salz, Pfeffer und Curry) in ein bisschen Öl (ich nehme das Alnatura Bratöl aus dem dm) mit großer Hitze anrösten, dann das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zuletzt eine Tasse Naturreis. (Den Reis kann man vorher in einem Sieb waschen.) Schließlich mit eineinhalb Tassen Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Wenn das Wasser schön kocht und blubbert, die Hitze zurückdrehen auf wenig Hitze, und die Pfanne mit Deckel zugedeckt ca. 50 Minuten weiterköcheln lassen. Während dieser 50 Minuten muss man die Pfanne in Ruhe lassen (nicht umrühren!), man kann also inzwischen andere Sachen tun, beispielsweise den Tisch decken

oder einen Blogbeitrag schreiben!



Die fertige Reispfanne und
dazu ein Salat

Zur Reispfanne passt gut ein Blattsalat, wie grüner Salat oder Eisbergsalat. Wenn keiner da ist, tun es auch ein paar Essiggurkerl.



Das fertige Gericht mit
Salat

Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren, mit anderen Gewürzen (man kann mit den Gewürzen auch eine oder mehrere kleingeschnittene Zwiebel mit anrösten), mit anderem Gemüse, und es muß auch nicht immer Reis sein: Das Rezept funktioniert auch mit anderem Getreide wie Hirse, Dinkel oder Bulgur, dabei muß man allerdings je nach Getreide eine andere Wassermenge und eine andere Garzeit beachten.

Gefüllte Paprika mit Paradeissoße



Gefüllte Paprika und
Paradeissauce

Passend zur Saison:

Soße: Paradeiser waschen, würfeln und ohne Fett in einem Topf

erhitzen. Wenn sie weich sind (umrühren nicht vergessen!) mit dem Pürierstab pürieren („Flotte Lotte“ ist auch ok, dauert aber länger...), danach salzen, nach Belieben zuckern (ja, ihr habt richtig gelesen) und fertig!

Gefüllte Paprika: Paprika waschen, Deckel runterschneiden, putzen und mit einer Mischung aus gekochtem Reis (Hirse, Polenta, Dinkel oder was immer das Herz begehrt oder von was immer noch Reste da sind) Salz, Pfeffer, Kräutern (nach Belieben) und eventuell klein geschnittenem Räuchertofu füllen; in der Paradeissoße köcheln lassen, bis die Paprika weich sind.

Tipp für Eilige: Reis kochen (Basmati geht am schnellsten), Paradeissoße zubereiten , Paprika schnippeln und anbraten; alles miteinander anrichten und schmecken lassen.