

GRÜNKERNPFANNE

mit Paprika-Lauch-Gemüse und getrockneten Aprikosen

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 20 Minuten + Ziehzeit über Nacht

ZUTATEN:

- 150 g Grünkern
- 2 Paprikaschoten
- 300 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl zum Braten
- 2 TL Brecht Picata
- 1 Prise Brecht Kräutersalz classic
- 2 EL Brecht Petersilie gerebelt
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 1 TL Brecht Liebstöckelkraut gemahlen



ZUBEREITUNG

1. Grünkern mit warmem Wasser begießen bis alles bedeckt ist und über Nacht ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Paprikaschoten längs halbieren und entkernen. Danach kalt waschen und trockengetupft in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika und Lauch darin unter Wenden etwa 3 Minuten braten. Mit Brecht Picata und Brecht Kräutersalz classic kräftig würzen.
4. Die Hitze reduzieren. Grünkern hinzufügen und die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse dazu pressen. Alles unter Wenden weitere 4 Minuten bei sanfter Hitze braten.
5. Kurz vor dem Servieren Brecht Petersilie, in Würfel geschnittene Aprikosen und Brecht Liebstöckelkraut unterheben.