

## **PAPRIKA-REISPFANNE**

### **Bio-Zutaten:**

1/2 Tasse Einkornreis

1 Tasse Wasser (Verhältnis zum Reis 2:1)

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 grüner Paprika

1/2 roter Paprika

1 EL Olivenöl

1 TL Suppenwürze

Salz, Pfeffer

Lieblingskräuter (z.B. Thymian)

### **Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):**

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Den Einkornreis und die Paprika hinzufügen, 2 Minuten mitrösten und mit dem kochenden Wasser und Suppenwürze aufgießen.

3. Den Paprikareis etwa 9 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und ab und zu umrühren, bis das Wasser verkocht ist. Mit Salz, Pfeffer und den eigenen Lieblingskräutern abschmecken und sich über diesen Highscore beim Genießen freuen.