

EINKORNREIS MIT SPARGEL, ERBSEN UND ÄPFELN

Bio-Zutaten:

1-2 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel

1/2 Tasse Einkornreis

1 Tasse Wasser (Verhältnis zum Reis 2:1)

1 kleiner Apfel

2 Stiele grüner Spargel

1 kleine Dose Erbsen, vorgekocht (oder tiefgekühlt)

Salz

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Den Einkornreis waschen und mit dem heißen Wasser in einen Topf geben. Auf mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Apfel und Spargel waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Erbsen aus der Dose abgießen. Währenddessen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Zwiebeln mit dem Spargel anbraten und nach ca. 5 Minuten die Erbsen hinzufügen (tiefgefrorene schon früher). Den bissfesten Einkornreis abseihen, mit den Apfelstücken zum Gemüse geben und kurz mitrösten. Mit etwas Salz abschmecken, anrichten und den nächsten Punkt auf der To-Do-Liste befolgen: Genießen.