

# „Dinkel wie Reis“ mit Gemüse

## Schnell, lecker und gesund

### Zutaten:

- Dinkel wie Reis  
(habe ich vor kurzem bei Rewe entdeckt)
- Sellerie
- Zucchini
- Karotten
- Sahne
- Gemüsebrühe
- Pfeffer



### Zubereitung:

Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Gemüsebrühe, Sellerie und Karotten in einen Topf mit Wasser geben. „Dinkel wie Reis“ wie auf der Packung angegeben in diesem Topf gemeinsam kochen. Die letzten 5 Minuten die Zucchini hinzugeben.

Wenn alles fertig gekocht ist Sahne wie gewünscht hinzugeben, bis alles schön sämig ist.

Zum Abschluss noch Pfeffer. Fertig.

Wer mag kann über das Ganze auch noch Parmesan streuen. Schmeckt auch sehr lecker.



**Lecker, schnell und gesund.**

**Guten Appetit**

