

The logo consists of the letters 'EKiZ' in a black, handwritten-style font, centered within a bright yellow circle. The background of the entire page is a top-down view of various fresh vegetables and herbs on a light-colored wooden surface, including a red chili pepper, dill, spinach, a yellow bell pepper, a green zucchini, and a red bell pepper.

Urkorngetreide mit Gemüsecurry

Zutaten in BIO-Qualität

Zutaten für 4 Personen

250 gr. Urkorngetreide
(Emmer, Einkorn, Dinkel)

Zwiebeln

Lauch

Kürbis oder Karotten

Kokosmilch

Sojasauce

Gewürze

(Salz, Pfeffer, Kurkuma, Ingwer,
Knoblauch)

Joghurt

REZEPT

Urkorn waschen, mit Wasser gut bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas Gemüsebrühe dazu geben und 20 min. köcheln lassen. Ab und zu mit der Gabel auflockern und 20 min. zugedeckt stehen lassen. Vor dem Servieren nochmals erwärmen.

Gemüse waschen, Zwiebeln schälen, in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Das Gemüse in fingerdicke Scheiben schneiden und 10 min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Salzen, mit Sojasauce und Gewürzen nach Wahl (z.B. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch) abschmecken. Dazu etwas Joghurt geben, um den Eiweißgehalt zu decken.