**Zutaten für 1 Portion**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 250 | ml | Wasser |
| 1 | Prise | Salz |
| 2 | EL | Hartweizengrieß |
| 2 | EL | Dinkel |
| 2 | EL | Gerste |
| 2 | EL | Reis |
| 1 | EL | Vollkornhafer |
| **Zutaten für die Pfanne** | | |
| 1 | Stk | Zwiebel (rot) |
| 2 | Stk | Paprikaschote |
| 1 | Prise | Salz und Pfeffer |
| 1 | Schuss | Olivenöl für die Pfanne |
| 1 | Schuss | Zitronensaft |
| **Zutaten zum Verfeinern** | | |
| 50 | g | Käse (gerieben) |
| 1 | Prise | Chili (scharf, getrocknet) |

**5 Getreidesorten mit Gemüse**

Dieses Rezept ist einfach zu zubereiten und schmeckt auch sehr gut und gibt dir genug Energie für den Tag.

Zuerst bringst du einen Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen. Die 5 gewählten Getreidesorten sorgfältig ins Wasser geben und für 12 – 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die rote Zwiebel und den Paprika klein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl heiß werden lassen, und dann die geschnittene Zwiebel und Paprika hinzugeben. Die Getreidesorten abtropfen und ein paar Minuten mit dem Gemüse anbraten. Wenn du willst kannst du auch ein bisschen mit Salz und Pfeffer würzen und am Ende einen Schuss Zitronensaft dazu geben. Du kannst auch während dem Kochen kosten ob zu viel oder zu wenig Salz oder Pfeffer im Gericht ist. Danach richtest du die 5 Getreidesorten mit Gemüse auf einem Teller an, nach Wunsch kannst du mit einer scharfen, getrockneten Chili würzen und mit geriebenem Käse verfeinern. Guten Appetit.

