



Gerstenpfanne mit Sommergemüse

von Bettina Breiter

4 Personen, Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Gardauer: 50 Minuten

Zutaten:

300 g Rollgerste	2 TL Paprika
1.5 l Gemüsebouillon	3 Safranfäden
1 Peperoni	1 TL Tomatenmark
1 kleine Zucchini	Salz
150 g grüne Bohnen	Pfeffer
150 g Cherrytomaten	
1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	
1 EL Olivenöl	
4 Zweige Rosmarin	
½ Bund Salbei	
½ Bund Thymian	

Zubereitung:

1. Rollgerste al dente kochen. Dazu die Gemüsebouillon aufkochen, Rollgerste dazu geben und für 25 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Peperoni und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Bohnen rüsten und Cherrytomaten halbieren.
3. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und in einer grossen Bratpfanne/Wokpfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Nach kurzer Zeit den gehackten Rosmarin, Salbei und Thymian ebenfalls dazu geben. Dann die Bohnen dazugeben. Nach ca. 5 Minuten das restliche Gemüse dazu geben und alles für ca. 20 Minuten andämpfen.
4. Bevor die Rollgerste abgeschüttet wird, ca. 1 dl vom Gemüsebouillon in die Gemüsepfanne geben. Rollgerste abschütten. Nun die Safranfäden, Paprika und Tomatenmark zur Gemüsepfanne geben und alles etwas aufkochen.
5. Zum Schluss die Rollgerste zur Gemüsepfanne geben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren und geniessen.