



## Spitzkohl-Dinkel-Pfanne

Für 6 Personen

250 g Dinkel  
1 kleiner Spitzkohl  
200 g Champignons  
1 Chilischote  
1 EL Öl  
1 EL Currypulver  
1 Dose Kokosmilch  
Salz

Dinkel und 500 ml Wasser in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und bei schwacher Hitze solange köcheln lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist.

Den Spitzkohl in Streifen und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Chilischote fein hacken. Alles gemeinsam in einer Pfanne anbraten. Das Currypulver hinzugeben und mit der Kokosmilch aufgießen. Mit Salz abschmecken.

10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist.

Anschließend mit dem gekochten Dinkel vermischen.

Evtl. nochmal nachwürzen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!

