

## Rezept

# Farro-Gemüse-Bowl

Ein Rezept von Farro-Gemüse-Bowl, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> rote Zwiebeln	<b>1</b> Zucchini
<b>2</b> rote Paprika	<b>250 g</b> braune Champignons
<b>50 g</b> schwarze Oliven	<b>200 g</b> Dinkel (geschliffener Dinkel; ersatzweise Emmer)
<b>650 ml</b> Gemüsebrühe	Salz
<b>4 EL</b> Olivenöl	Pfeffer
<b>4 TL</b> italienische TK-Kräuter	<b>100 g</b> Feta-Schafskäse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 21 g F, 15 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika vierteln, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel waschen. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Stiele entfernen. Oliven in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Farro in einem Sieb kalt abspülen. Mit Gemüsebrühe und 1 TL Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen, bis die Brühe verbraucht ist. In einer großen Grillpfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Zucchini, Paprika und Champignons nacheinander je 4 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Mit 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer würzen.
3. Den fertig gegarten Farro mit TK-Kräutern verrühren und in Bowls verteilen. Das gegrillte Gemüse darauf anrichten. Den Schafskäse darüberbröckeln. Mit Olivenscheiben garnieren und servieren.