

Rezept

Paprika-Graupen-Eintopf

Ein Rezept von Paprika-Graupen-Eintopf, am 25.05.2024

Zutaten

100 g durchwachsener Speck	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 EL Olivenöl	125 g Perlgraupen
1,5 l Gemüsebrühe	je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
Salz	Pfeffer
1 Bund Petersilie	4 EL frisch gehobelter Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Speck klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten grob schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin in 2-3 Min. goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Graupen und Brühe zufügen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen.

3. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. In den Eintopf geben und 10 Min. mitkochen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Mit dem Parmesan auf den Eintopf streuen.