



Bayrisch ~ Dinkelreispfanne

 4 Portionen

ZUTATEN

500 g Schweinenacken
2 EL Öl
etwas Gemüsebrühe

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika-
und Currygewürz

200 g Dinkelreis
800 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in ca. 2 x 1 cm große Stücke schneiden. Man kann das Fleisch auch einen Tag vorher schneiden und in Öl mit dem Knoblauch und etwas Gewürz marinieren.
2. Das Fleisch auf hoher Stufe scharf anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
3. Währenddessen die Paprika waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln sehr klein schneiden, Knoblauch fein hacken (falls Fleisch nicht mariniert wurde). Alles zum Fleisch geben und mit anbraten.
4. Tomatenmark und Gewürze zugeben, kräftig umrühren.
5. Dinkelreis zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 25 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen!
6. Evtl. mit etwas Sahne abschmecken und servieren.

