

Amaranth-Gemüse-Pfanne (glutenfrei)

Für 4 Personen

300g Amaranth-Korn

1 kl. Zwiebel

Butter

6dl Wasser mit Gemüsebouillon

150g gefr. Erbsen

etwas Peterli (Kräuter)

Die gehackten Zwiebeln mit wenig Butter in der Pfanne andämpfen. Den Amaranth dazugeben und mit dem Wasser ablöschen, Gemüsebouillon dazugeben. Den Amaranth mit verschlossenem Deckel 10 Min. leicht köcheln lassen, danach 10 Min. ziehen lassen. Anschliessend Gemüse(Saison) je nach Belieben fein geschnitten dazugeben, oder Erbsen beifügen, nochmals 10 Min. leicht köcheln oder ziehen lassen, je nach Gemüse. Zum Schluss noch etwas Kräuter dazugeben.

Mit einem feinen Saisonsalat servieren.

www.hanspeter-ryf.ch

Tel. 061 971 8778