



Iss Dich fit!



# Dschungel-Graupen-Gemüsepfanne mit Paprikasoße

Zutaten (für 4 Personen)

## Für die Graupenpfanne:

- 250 g Graupen (Roll- oder Perlgraupen, Bio)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 100 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- 1 TL Kurkuma (optional für „dschungelgelbe“ Farbe)
- frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

## Für die Paprikasoße:

- 2 rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kochsahne (15 %, oder pflanzlich)
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

### 1. Graupen kochen

- Graupen in einem Sieb gründlich abspülen.
- In Gemüsebrühe ca. 25–30 Minuten garen, bis sie bissfest sind.

### 2. Gemüse vorbereiten

- Paprika, Zucchini, Karotte und Champignons in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

### 3. Gemüsepfanne

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
- Restliches Gemüse zugeben und 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
- Gegarte Graupen untermischen und alles gut durchschwenken.

### 4. Paprikasoße

- Paprika und Schalotte grob würfeln, in Öl anbraten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, 10 Minuten köcheln.
- Mit einem Mixer pürieren, Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. Anrichten

- Graupen-Gemüsepfanne auf Teller verteilen.
- Mit der cremigen Paprikasoße servieren und mit frischen Kräutern bestreuen.