

# Grünkern-Brokkolipfanne mit Tomaten

kerniger Grünkern, knackiger Brokkoli und saftig-aromatische Tomaten - so wenig braucht man für ein köstliches Getreidegericht!



## Zutaten:

- 0.5 Bund Basilikum
- 750 g Brokkoli
- 900 ml Gemüsebrühe
- 250 g Grünkern
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 4 El Olivenöl
- 2 Pr Pfeffer
- 1 Tl Salz
- 400 g Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n)

## Zubereitung:

Grünkern mit der Gemüsebrühe aufkochen und 30 - 40 Minuten ausquellen lassen.

Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen, in den letzten 5 Minuten zum Grünkern geben und mitdünsten.

Tomaten vierteln, Zwiebeln und Knoblauch hacken, Basilikum in Streifen schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, dann die abgetropfte Körnermischung zugeben und unter Rühren einige Minuten braten.

Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikum bestreut servieren.