
GENUSS MIT BISS.



byodo[®]

BIO VOM FEINSTEN.

SOMMERDINKEL VOLANTI AUF MEDITERRANE ART

ZUTATEN

- 400 g Sommerdinkel Volanti, alternativ Hörnchen oder Spiralen
- 2 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 2 mittelgroße Auberginen, gewürfelt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 4 Strauchtomaten, geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g geriebener Parmesankäse
- Byodo Brat-Olive
- Byodo Atlantik Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- Nach Belieben Basilikum oder Rosmarin zugeben

ZUBEREITUNG

Die Auberginen in wenig Brat-Olive anbraten. Die Würfel müssen gut angeröstet sein. Anschließend das restliche Gemüse hinzufügen. Die Knoblauchzehen separat in Brat-Olive leicht erwärmen und dann zum Gemüse geben.

Alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach sofort mit dem Gemüse und dem Parmesan vermengen. Nach Belieben mit frischem Basilikum oder Rosmarin verfeinern.



byodo

WWW.BYODO.DE