

Einkornreispfanne mit Schafkäse



1 Tasse Einkornreis
2 Tassen Wasser
300 – 400 g orangefärbiger Kürbis
3 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
2-3 bunte Paprika, würfelig geschnitten
1 Chilischote, entkernt und fein gehackt
½ TL Schwarzkümmel- oder braune Senfkörner
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
etwas Galgant und Bertram
Steinsalz
200 g Schafkäse, gewürfelt
3 EL Kräuter der Saison, fein gehackt

1 große Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser aufkochen. Auf ein Drittel der Hitze zurückschalten und dünsten, bis sich kleine Löcher an der Oberfläche zeigen und das Wasser vom Reis aufgesogen wurde. Den Reis noch 15 Minuten auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen.

Kürbis bei Bedarf schälen (bei Hokkaido nicht erforderlich), Fruchtfleisch entfernen und in Würfel schneiden. Über Dampf bissfest garen.

In eine mäßig erhitzte Pfanne 1 EL Olivenöl geben und den Zwiebel hell anrösten. Paprikawürfel, Chili, Schwarzkümmel- oder Senfkörner und einen weiteren EL Olivenöl hinzufügen und so lange rösten, bis der Paprika etwas Farbe angenommen hat. Den gedämpften Kürbis und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Nun restliches Olivenöl und Einkornreis hinzufügen, mit dem Gemüse vermengen und mit Salz, Galgant und Bertram würzen. Am Schluss Schafkäse und Kräuter unterheben.