



## Gersteneintopf mit Gemüse

2 El Olivenöl	in einem Topf erhitzen
1 Zwiebel	in Stücke geschnitten, darin andünsten
etwas Salz	
1 Spritzer Zitrone	
1 Prise Paprikapulver	
2 Tassen Rollgerste	dazugeben
4 Kartoffeln	in Stücke geschnitten
4 Karotten	in Stücke geschnitten
200g Weisskohl	in Stücke geschnitten dazugeben, mit
½ TL Garam Masala	
etwas Pfeffer	
1 TL Salz	würzen, dann mit
2 Tassen Wasser	ablöschen
1 Apfel mit Schale	in Stücke geschnitten
1 dl Rotwein	zugeben

Zugedeckt kochen lassen, bis das Gemüse und der Buchweizen weich sind. Falls notwendig etwas heisses Wasser nachgiessen