

Rezept

Ebly mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Ebly mit buntem Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Kochbeutel Ebly-Weizen (125 g)	Salz
1 kleiner Zucchini	1 Stück Aubergine (150 g)
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
200 g gehackte Tomaten (aus der Dose oder der Packung)	Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Päckchen TK-Kräuter (italienische Mischung mit roten Zwiebeln)	2 EL Parmesan, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

- 1.** Für den Ebly-Weizen im Wasserkocher etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen, dann in einen Topf gießen und salzen. Den Weizen darin im Beutel offen 10 Min. kochen.

- 2.** Inzwischen den Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze gut anbraten. Die Tomaten und den Knoblauch untermischen. Alles salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 8 Min. dünsten.

- 3.** Ebly abgießen, abtropfen lassen und den Beutel aufschneiden. Zum Gemüse geben. Parmesan und Kräuter hinzufügen und alles gründlich mischen. Eventuell nachwürzen und rasch servieren.