Rezept

Schneller gebratener Tomaten-Weizen

Ein Rezept von Schneller gebratener Tomaten-Weizen, am 25.05.2025

Zutaten

250 g	Zartweizen (Ebly)
500 g	Kirschtomaten
3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butter
1 EL	Chilipulver
	Salz
1 Dose	Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)
2 EL	Rapsöl
1 Bund	Petersilie
50 g	geriebener Emmentaler (Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Den Zartweizen in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe 10 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

3. Das Öl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Weizen unter Wenden im heißen Öl in 3-4 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln, Mais und Tomaten unterrühren, 5 Min. mitgaren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Den Weizenmix mit Salz und Chilipulver würzen. Käse und Petersilie untermischen.