

Rezept

# Schneller gebratener Tomaten-Weizen

Ein Rezept von Schneller gebratener Tomaten-Weizen, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>250 g</b> Zartweizen (Ebly)	Salz
<b>500 g</b> Kirschtomaten	<b>1 Dose</b> Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>2 EL</b> Butter	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>1 EL</b> Chilipulver	<b>50 g</b> 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.