

Rezept

Suppe mit Weizen und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Suppe mit Weizen und Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Weizenkörner	2 große Bund Frühlingszwiebeln
200 g Tomaten	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 getrocknete Peperoncini	2 Knoblauchzehen
Basilikumblättchen zum Garnieren	frisch geriebener Pecorino zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Weizen mit Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem frischen Grün in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz fein würfeln.

3. 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Weizen abtropfen lassen und mit 1 1/4 l frischem Wasser zu den Zwiebelringen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze 1-1 1/2 Std. leicht kochen lassen, bis die Körner weich sind.

4. Die Peperoncini zerkrümeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Das übrige Öl in einem Pfännchen erhitzen. Knoblauch und Peperoncini darin andünsten. Suppe abschmecken und in vorgewärmte Teller füllen. Mit etwas scharfem Öl und den Kräuterblättchen garnieren, mit dem Käse servieren.