

Rezept

Weizen-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Weizen-Gemüse-Pfanne, am 09.06.2026

Zutaten

125 g vorgegarter, geschälter Hartweizen (z. B. Ebly)	Salz
300 g TK-Buttergemüse	2 Frühlingszwiebeln
4 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten	80 g mittelalter Gouda (am Stück)
1 EL Aceto balsamico bianco	1 Schuss trockener Weißwein (nach Belieben)
1 EL TK-Petersilie	1 EL Butter
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Den Weizen in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 10 Min. bissfest garen. Das TK-Gemüse mit 50 ml Wasser in eine Pfanne geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. offen garen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Den Gouda entrinden und ebenfalls würfeln. Den Weizen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben.
3. Das Gemüse mit Essig und nach Belieben mit Wein ablöschen und kurz verkochen lassen. Tomaten, Weizenmischung, Petersilie und Butter hinzufügen und alles noch 2 Min. rühren.
4. Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Käsewürfel untermischen. Auf zwei Teller verteilen und servieren.