

Rezept

Weizen-Zucchini-Pfanne

Ein Rezept von Weizen-Zucchini-Pfanne, am 28.04.2024

Zutaten

125 g vorgegarte Hartweizenkörner (z. B. Eibly®)	Salz
150 g junge Zucchini	1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl	100 g Kirschtomaten
2 TL Basilikum-Pesto (selbstgemacht oder aus dem Glas)	Pfeffer
3-4 Basilikumblätter	100 g Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Weizen nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Wenden braten.

3. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. mit dem Weizen und Pesto unter die Zucchini mischen und kurz mit erhitzen. Die Weizenpfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Schafskäse in Würfel schneiden und auf die Weizenpfanne streuen. Die Basilikumblätter abreiben und als Garnitur darüberstreuen.