Rezept

Weizenpfanne mit Mais und Zwiebeln

Ein Rezept von Weizenpfanne mit Mais und Zwiebeln, am 08.10.2026

Zutaten

125 g	Zartweizen (z. B. Ebly)
3	rote Zwiebeln
1 EL	Butter
1 Dose	Mais (ca. 285 g)
2 EL	Kräuterquark
	Salz
1-2	grüne Peperoni
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
2 EL	frische Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Weizenkörner nach Packungsanleitung ca. 10 Min. in Salzwasser garen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Peperoni putzen, entkernen und klein hacken.

2. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Zwiebeln und Peperoni 1 Min. anbraten. Knoblauch dazupressen. Mais und Weizen abtropfen lassen, in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Min. braten.

3. Weizenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren 1 Löffel Quark und Kresse auf jede Portion geben.