

Sommer



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:
www.muster.com



Rezept von Philipp Thomüller
aus dem „Das Ursprung“ in Rassach

Zutaten für 4 Personen

2,5 Tassen Wasser (ca. 650 ml)
2 Tassen Zartweizen (ca. 350 g)
1 ½ TL Salz
100 g Zwiebel
1 Stk. gelbe oder rote Paprika
2 große Tomaten, z.B. Ochsenherz
5 Knoblauchzehen
50 g Erbsen
50 ml Olivenöl
Pfeffer
evtl. 1 kleine Chilischote
etwas Sauerrahm (oder vegane Alternative)

Sommerliche Zartweizen - Gemüse-Pfanne

Zubereitung

Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Tomaten waschen und in nicht zu große Würfel schneiden. Wenn das Wasser kocht, Zartweizen und Salz hinzugeben. Zartweizen ca. 15 min bei schwacher Hitze kochen, bis er einen angenehmen Biss hat. Wer es weicher mag, kann auch etwas Wasser nachfüllen. Am Ende der Kochzeit sollte keine Flüssigkeit mehr übrig sein. Falls doch, diese abgießen.

Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und gewürfeltes Gemüse in Olivenöl bei mittlerer Hitze rösten, bis die Tomaten an Flüssigkeit verloren haben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und evtl. mit einer kleinen gehackten Chilischote würzen. Gemüse und gekochte Erbsen zum Zartweizen geben und gut durchrühren. Jetzt noch mit Salz und frischen Kräutern abschmecken und mit einem Klecks Sauerrahm anrichten.

Tipp

Um eine knusprige Komponente hinzuzufügen, kann man aus xx ganz einfach einen Erbsencrunch herstellen:



CO₂-Fußabdruck

368 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

556 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.