

Gemüsepfanne

Zucchini-Aubergine-Mais-Pfanne mit Zartweizen

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 125 g Ebly-Zartweizen®
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 Aubergine (200 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 175 g Mais (Abtropfgew.)
- 2 EL Speiseöl, z. B. Sojaöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Be. Dr. Oetker Crème légère
- 30 g geraspelter Käse, z. B. Emmentaler

1 Vorbereiten:

Ebly-Zartweizen nach Packungsanleitung kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Zubereiten:

Zucchini und Aubergine waschen. Zucchini in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, Aubergine würfeln. Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Min. dünsten.

- 3 Crème légère einrühren. Mais und Ebly-Zartweizen zugeben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsepfanne auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Käse bestreut servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt mit Ebly-Zartweizen können Sie die Gemüsepfanne auch mit Reis oder Bulgur zubereiten.