



Brokkoli Weizenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 600 g Broccoli
- 300 g Cherrytomaten
- 2 EL Speiseöl
- 250 g Zartweizen
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 100 g geriebener Parmesan
- 2 Zweige Basilikum

Zubereitung

1. Zwiebeln, Tomaten und Brokkoli putzen. Zwiebeln würfeln, Brokkoli in kleine Röschen teilen. Tomaten halbieren.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln andünsten, Tomatenmark und Zartweizen dazugeben und anrösten. Mit einem Teil der Brühe ablöschen. Milch und Brühe nach und nach dazugeben und stetig rühren. Es dauert circa 20 Minuten, bis der Zartweizen bissfest ist.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Brokkoli dazugeben und scharf anrösten. Zum Schluss Tomaten dazugeben und kurz mit garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Basilikum putzen und in feinen Streifen schneiden. Den Zartweizen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Käse und Basilikum unterheben. Auf vier Teller geben und das Gemüse darüber verteilen. Mit Basilikum garnieren.



vegetarisch