Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Bunte Zartweizen-Pfanne

Zubereitung

1. Zuerst die klein geschnittene Zwiebel in etwas Bona Pflanzenöl anbraten.
2. Zartweizen dazugeben und kurz mitrösten.
3. Anschließend mit 6 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.
4. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse kleinschneiden.
5. Wenn die Flüssigkeit noch nicht ganz verdunstet ist, das restliche Gemüse dazumischen.
6. Die passierten Tomaten dazugeben, würzen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Tipp: Das Gemüse lässt sich je nach Geschmack austauschen.

Foto: Daniela Ehrlinger/leckermaeulchen.wordpress.com

Zutaten

4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 5 Cocktailtomaten
- eine Handvoll Champignons
- 500 g passierte Tomaten
- 3 Tassen Zartweizen
- Bona Pflanzenöl
- Gemüsebrühe od. Wasser
- Kräutersalz
- Paprikapulver