

Zartweizen - Pfanne

Zutaten:

250 g Zartweizen
500 g Hackfleisch
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Dose Tomatenstücke
100 g getrocknete Tomaten
150 g Schafskäse
250 ml Gemüsebrühe
Gyrosgewürz
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Den Zartweizen nach Packungsanweisung kochen.
- Fertigen Weizen abtropfen lassen.
- Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- Knoblauch - Zwiebel in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Paprika, Brühe und Tomatenstücke unterrühren.
- Salzen und Pfeffern.
- Alles zusammen etwa 10 - 15 Minuten garen.
- Getrocknete Tomaten und Käse klein schneiden.
- Zartweizen unter das Gemüsefleisch rühren.
- Mit Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren die getrockneten Tomaten und den Käse unterrühren.