



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipps
Foto © 123rf



Hauptspeise

Weizenschrot

Zutaten

Für 4 Personen

250 g	Weizen und Dinkelkörner grob gemahlen
50 g	Haferflocken klein
1	grosse Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1 dl	Tomatensauce
2 dl	Bouillon
150 g	Reibkäse
2	Tomaten

Dieses Gericht kann nach Belieben mit Kräutern oder verschiedenen Gemüsen ergänzt werden.

Passend dazu:

- Salat

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Zucchini in kleine Würfel schneiden.
2. Weizen- und Dinkelkörner sowie Haferflocken in der Pfanne wenig anrösten.
3. Tomatensauce und Bouillon dazugeben, kurz aufkochen und abschmecken.
4. Masse in eine Gratinform füllen, mit Tomatenscheiben belegen und dem Reibkäse bestreuen.
5. Weizenschrot bei 200 °C im Ofen während 20 Minuten backen und dieses vollwertige Gericht zusammen mit einem grünen Salat geniessen.