

Zucchini, Miso und Zartweizen

Für zwei Personen

Für den Zartweizen:

200 g Zartweizen	1 Zwiebel	5 EL geriebener Parmesan
2 EL Butter	1 EL Crème fraîche	300 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

2 kleine grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------	---------------

Für die Paste:

2 EL Misopaste

Für den Zartweizen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Zartweizen in sprudelndem Wasser ca. 10 Minuten kochen und anschließend abschütten.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Fond angießen und etwas einköcheln lassen.

Zartweizen dazugeben. Parmesan reiben und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca. 8-10 Minuten zugedeckt schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann rollen und in den Zartweizen stecken.

Für die Paste:

Die Paste in etwas Wasser erwärmen und das fertige Gericht damit nappieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 27. Mai 2020