



# Weizenpfanne mit Feigen und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 420 kcal/ 1770 kJ	Fett: 24 g
Eiweiß: 9 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
Kohlenhydrate: 42 g	ungesättigte Fettsäuren: 21 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 35 Minuten

## Zubereitung:

1. Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Schalotten hinzufügen und unter Rühren etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
2. Weizenkörner dazugeben und umrühren. Mit Gemüsebrühe und etwas Wasser aufgießen. Anschließend Orangenschale, Orangensaft, Piment und Feigen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Kochen bringen und die Flüssigkeit reduzieren lassen.
3. Die Hälfte der Walnüsse in den Topf geben, abdecken und 15 Minuten kochen.
4. Topf vom Herd nehmen, Inhalt in eine Schüssel füllen und mit frischer Petersilie und den restlichen Walnüssen garnieren.

## Zutaten für 6 Portionen :

- 60 ml Olivenöl extra vergine
- 2 Schalotten, gehackt
- 300 g Weizenkörner (vorgegart)
- 420 ml Gemüsebrühe
- 2 TL fein geriebene Orangenschale
- 70 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL Piment, gemahlen
- 100 g getrocknete Feigen, in dünne Scheiben geschnitten
- Grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
- 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt als Garnitur