

GEMÜSEPFANNE – was der Kühlschrank so hergibt

geschrieben von Karin Knorr | 31. März 2012



Mir geht es oft so, dass ich von allem etwas im Kühlschrank habe, jedoch für das klassischen Gericht fehlt immer ein Teil. Hier ist einfach ein wenig Kreativität gefragt. Alle die es nicht mögen, „frei Schnauze“ zu kochen, bekommen von mir eine kleine Anleitung. Für alle anderen ist es eine kleine Inspiration. Wenn es schnell gehen oder anders aussehen soll, ist ein Sparschäler von Vorteil. In Streifen geschnittenes Gemüse, zum Beispiel eine Möhre, wird schneller gar.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 2 große Möhren
- 1 große Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Handvoll Champignons
- Öl zum Andünsten
- 1 Handvoll Kräuter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und ruhen lassen. Die Möhren mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote würfeln. Ebenso die Tomaten und die Pilze. Jetzt kommt etwas Öl in eine Wokpfanne (eine andere tut es auch). Dann die Zwiebel zirka 2 Minuten andünsten. Jetzt kommen nach und nach die Möhren, die Petersilienwurzel, die Paprika und Champignons dazu. Immer schwenken oder rühren. So etwas 5 Minuten vor Schluss die Tomaten zu den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Hier könnt ihr jedes beliebige frische Gemüse verwenden. Den Geschmack kann man mit etwas Schmand oder einem Flöckchen Butter verfeinern. Hierzu schmecken Kartoffeln oder Reis. Am Abend ein schönes Stück Fleisch oder Fisch dazu. Natürlich ist dieses Gericht auch ohne Beilagen lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsepudding](#), [Shakshuka](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,
eure Karin