

Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Description

(für 4 Portionen)

Zutaten:

600 g Kartoffeln

200 g Möhren

120 g Zwiebeln

200 g Paprika, bunt

240 g Zuckerschoten

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

120 g Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

800 ml Gemüsebrühe

200 g Austernpilze

4-5 Salbeiblätter

140 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel dazugeben und 8 min. unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln dazugeben und glasig dünsten.

3. Den Knoblauch zu den Zwiebeln pressen und kurz mit erhitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt alles bei mittlerer Hitze ca. 5 min. dünsten. Paprika,

Zuckerschoten und MÃ¶hren dazugeben, mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Weitere 5 min. kÃ¶cheln lassen.

4. Die Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und dazugeben. Die SalbeiblÃ¤tter ebenfalls dazugeben. Das Ganze weitere 5 min. garen. Die Kartoffel-GemÃ¼se-Pfanne vor dem Servieren mit dem geriebenen KÃ¤se bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 min. (plus Garzeit) Pro Portion ca.: 354 kcal/1482 kJ, 16 g E, 10 g F, 47 g KH

Category

1. Vegetarisch

Date Created

Juni 15, 2017

Author

jeanny

default watermark