

Gemüsepfanne

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Möhren
- 200 g Champignons
- 2 Paprikaschoten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 große Zwiebel
- 2 TL Rapsöl
- alternativ: Olivenöl
- 200 g (TK) Grüne Bohnen
- frische Petersilie
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer

Das Gemüse putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und zusammen fein hacken.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin kurz anschwitzen. Dann Champignons und klein geschnittene Paprika hinzufügen und alles zusammen 10 Minuten dünsten.

Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken. Kurz vor Ende der Garzeit Tiefkühl-Bohnen und Petersilie in die Pfanne geben und mitgaren. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und die saure Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Das Gericht kann gut mit anderen Gemüsesorten variiert werden. Beispiel: gelbe Bete statt Champignons oder TK-Erbesen statt TK-Bohnen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen