

Vegetarische Gemüsepfanne

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 50 g TK- Mais
- italienische Kräuter
- aus der Mühle: Pfeffer
- Salz

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Kartoffelscheiben darin 15-20 Minuten zugedeckt sanft schmoren. Gelegentlich wenden.

Währenddessen Paprika und Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Schalotte, Knoblauch, Paprika, Zucchini und Mais zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und unter Rühren von allen Seiten anbraten. Dann Deckel auflegen und das Ganze bei schwacher Hitze noch 10-15 Minuten schmoren lassen. Mit italienischen Kräutern (etwa Thymian, Majoran und Rosmarin) sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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