

Bunte Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1-2 Möhren
1/2 Zucchini
1 Aubergine
1/2 Paprika
1 Handvoll Bohnen
Öl zum anbraten

1 Handvoll Tomaten

Salz, Pfeffer,
Oregano, Thymian

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein würfeln.
Zwiebeln in Öl glasig andünsten.
Möhren, Zucchini, Aubergine, Paprika und Bohnen hinzugeben und gut anbraten. Gegebenenfalls noch etwas Öl hinzufügen.
Salz und Pfeffer sowie Kräuter dazugeben.
Mit den Tomaten kurz vor Schluss ablöschen.

Dazu schmeckt Reis, Nudeln oder Ofenkartoffeln.

Wenn noch ein Rest von der Gemüsepfanne übrig ist kann noch ein Gemüseaufstrich daraus gezaubert werden. Einfach das Gemüse mit Olivenöl, Basilikum und Sonnenblumenkernen pürieren und im Kühlschrank kalt stellen. Hält bis zu 5 Tage.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Kölleda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de