

Mediterrane Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Portionen

Für die Gemüsepfanne

- 2 Paprika (rot, gelb)
- 4 Karotten
- 200g Brokkoli
- 150g Zuckerschoten
- 1 rote Zwiebel

Für die Soße

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- 1 EL getrockneter Thymian
- 50ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker

Außerdem

- 2 EL Sesam
- 1 Packung Feta (optional)

Zubereitung

1. Brokkoli, Zuckerschoten und Paprika waschen. Brokkoli in Röschen und Paprika in Streifen schneiden. Karotten und Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Brokkoliröschen und Zuckerschoten in kochendes Salzwasser geben und 2 bis 3 Minuten garen. Danach kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Danach Brokkoli, Zuckerschoten, Karotten und Paprika hinzugeben.
4. Das Gemüse mit einer großen Prise Zucker, Rosmarin und Thymian würzen und kurz dünsten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Gemüse weich geworden ist, aber noch Biss hat. Gelegentlich umrühren.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Gemüsepfanne servieren. Zum Servieren kann optional Feta zerbröseln und gemeinsam mit dem Sesam über dem fertigen Gericht verteilt werden.

Unser Tipp: Sättigender wird die Gemüsepfanne mit beispielsweise gebratenem Hähnchenbrustfilet oder einer Portion gekochtem Reis.