

Knackiges Gemüse aus der Pfanne



Zutaten für drei Personen:

1 große Karotte
3/4 einer roten Paprika
1/3 eines Broccoli
1/2 Gemüsezwiebel
1 kleiner Zucchini
Chilisalz
2 EL Olivenöl
eine unbehandelte Zitrone
Parmesan am Stück
1-2 Rosmarinzwige (optional)
3-4 Thymianzwige (optional)
1 ungeschälte Knoblauchzehe (optional)

1. Broccoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen schneiden. Die Röschen nach Bedarf noch längs halbieren. Karotte schälen und in schräg in etwas dickere Scheiben schneiden. Paprika putzen und in kleinere Dreiecke schneiden. Gemüsezwiebel schälen, quer eine dicke Scheibe abschneiden und diese in kleine Abschnitte teilen. Beim Zucchini die Enden abschneiden, längs vierteln und tournieren.

2. In einer beschichteten Pfanne bei etwas kleinerer Hitze ohne Fett braten.

Das dauert circa 30 Minuten. Gelegentlich umrühren bzw. wenden.

3. Mit Chilisalz, Olivenöl und Zitronenabrieb würzen.

4. Etwas Parmesan mit einem Sparschäler vom Stück abnehmen und verteilen.

Hinweise:

Die Erstanregung zu diesem Rezept stammt von Alfons Schuhbeck, online auf der Website eines Discounters. In seiner Anregung empfiehlt

er grünen Spargel, Broccoli, Karotten und Paprika und verzichtet auf jegliche Mengen- und Zeitangaben.

Um den mediterranen Charakter mehr zu betonen gibt man noch 1-2 Rosmarinzwige und 3-4 Thymianzwige, sowie eine ungeschälte Knoblauchzehe beim Braten hinzu. Vor dem Servieren entfernen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Beilagen, Gemüse, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 16.09.2017