

Pikante Gemüsepfanne

Zutaten für 1 Person:

2 mittelgroße Karotten geputzt u. in Scheiben geschnitten
1 kleines Stück Sellerie und Petersilienwurzel
10 cm Lauch in Scheiben geschnitten
5- 7 Scheiben Steckrübe
Handvoll geschnittenes Weißkraut
5 – 8 vorgekochte Rosenkohlröschen
5 – 8 vorgekochte Blumenkohl oder Brokoliröschen
1 mittelgroße vorgekochte Kartoffel
4 Eßl. vorgekochtes Getreide
Suppengewürz, Salz, Pfeffer, soweit vorhanden frische Kräuter(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)
2 Eßl. gerösteter Sesam

Die Zutaten alle der Reihe nach in einer Pfanne oder Wok mit Olivenöl anbraten und würzen. Wichtig ist, dass die Reihenfolge eingehalten wird, da die Karotten, Sellerie und die Petersilienwurzel am längsten brauchen, bis sie durchgebraten sind. Außerdem ist zu beachten, dass nicht zu viel Öl beigegeben wird, da das Gemüse sonst nicht mehr bissfest ist. Das Gemüse bracht insgesamt 10 – 15 Minuten bei mittlerer Temperatur bis es fertig ist. Die frischen Kräuter werden erst zum Schluss mit dem Universalmesser klein geschnitten und dem Gemüse beigelegt, damit sie noch ihr volles Aroma behalten. Anschließend mit angesetzten Sprossen und Sesam noch abrunden.

Die Gemüsepfanne kann jahreszeitlich durchvariiert werden, d.h. im Frühjahr bietet sich statt Steckrübe, Kraut u. Rosenkohl z.B. Kohlrabi und Spargel u. Spinat an. Für den Sommer kann gut mit Zucchini, Auberginen und Paprika abgewandelt werden.