

Gemüse-Pfanne



Gesundes, kross gebratenes Gemüse

Eine gesunde Gemüse-Pfanne.

Aus verschiedenen Gemüsesorten, die man gerade zuhause vorrätig hat, zubereitet.

Einfach geputzt und in grobe Stücke zerschnitten. Und in Butter einige Minuten kross gebraten.

Ich gebe bewusst keinen Weißwein für eine Sauce hinzu. Denn die Rispen-Tomaten enthalten ja Flüssigkeit und geben diese beim Braten an das restliche Gemüse ab, so dass man doch eine kleine Sauce erhält.

Gewürzt mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Und sehr viel frischer, kleingeschnittener Thymian.

Vor dem Servieren noch mit einer großen Portion frisch

geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Fertig ist ein vegetarisches, gesundes und einfach zuzubereitendes Gericht.

Für 2 Personen

- 6 Stangen Staudensellerie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Mini-Gurken
- 6 Rispen-Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- viel frischer Thymian
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Parmigiano Reggiano
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Thymian kleinwiegen.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Tomaten halbieren.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Gemüse darin 5 Minuten unter Rühren kross anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!