

Gemüse-Allerlei

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 3 bis 4
Proteingehalt: 39 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Becher Hüttenkäse (250 g)
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Porree (Lauch)
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 6 mittelgroße Tomaten
- ✓ 3 Knoblauchzehen

- ✓ 3 Karotten
- ✓ Pizzakäse (3 Handvoll)
- ✓ Rapsöl (bodenbedeckt)
- ✓ Salz + Pfeffer +Kräuter
- ✓ Pfanne (groß) mit Deckel
- ✓ Kochlöffel
- ✓ Pfannenheber

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. In einer großen Pfanne das Rapsöl (bodenbedeckt) erhitzen
2. Zwiebel, Porree, Knoblauch, Karotten schälen und in der Pfanne anbraten
3. Paprika, Zucchini und Tomaten waschen, schneiden und in die Pfanne geben
4. Hüttenkäse zur Masse dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken
5. Mit Kochlöffel gut durchmischen und kurz anbraten
6. Pizzakäse auf die Masse verteilen, Deckel auf Pfanne bis der Käse schmilzt
7. Mit Pfannenheber auf einem Teller anrichten und mit Kräutern dekorieren

Vplatten-Tipp

- Anstatt Pizzakäse kannst du auch Mozzarella verwenden
- Du kannst auch anderes Gemüse verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

