

Gemüse-Teller

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 14 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Gurken (klein)
- ✓ 2 Zucchini (klein)
- ✓ 2 Handvoll Karotten (4 Stück)
- ✓ 3 große Zwiebeln
- ✓ 2 bis 3 Knoblauchzehen

- ✓ 1 Becher Creme Fraiche
- ✓ Salz / Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne und Kochlöffel

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Rapsöl pfannenbedeckt in eine große Pfanne geben und erhitzen
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in die Rapsöl-Pfanne geben
3. Karotten schälen, klein schneiden und in ebenso in die Pfanne geben
4. Gurken und Zucchini klein schneiden und in zur Pfannenmasse hinzufügen
5. Alles in der Pfanne anbraten (mit Kochlöffel öfters umrühren)
6. Creme Fraiche in die Masse unterheben und alles kurz aufkochen lassen
7. Mit Salz und Pfeffer (eventuell mit Kräutern) abschmecken und heiß servieren

Vplatten-Tipp

- Du kannst auch weiteres Gemüse hinzufügen (Tomaten, Champignons,..)
- Auch als Sauce zu Nudeln, Reis, Eibly oder zu gekochten Kartoffeln ein Genuss
- Auch als Füllung für Pfannkuchen (Palatschinken) verwendbar

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

