Gemüsepfanne mit Mais

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 300g Möhre(n)
» 1 Dose Mais
» 250g Blumenkohl
» 150g Zuckerschoten
» 3 EL Öl
» 1 EL Butter/Margarine
» 200g Bohnen (grün)
» 200ml Schlagsahne
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 1 Bd. Kerbel

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Möhren abbrausen, schälen und in feine Stifte schneiden. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen, putzen.

2. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Möhrenstifte, Bohnen und Blumenkohlröschen darin anbraten und zugedeckt ca. 15min dünsten.

3. Zuckerschoten, Mais zufügen, Sahne angießen und alles weitere 5-10min garen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Kerbel abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Über die Gemüsepfanne streuen und servieren.

Nährwerte: 340kcal/E6g/F25g/KH17g pro Portion

angelegt am: 28.02.2005 Rezept-Nr: 1588

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke