

## Pfannengemüse mit Esskastanien

Maronen enthalten Mineralien, Spurenelemente, B-Vitamine, Vitamin C und E. Diese leckere Gemüsepfanne ist schnell zubereitet und sehr sättigend!

### Zutaten für 4 Personen:

1 EL Kokos- oder Palmenöl  
500 g Brokkoli (alternativ Grünkohl)  
350 g rote und gelbe Paprika  
60 g Esskastanien (alternativ 120 g Erbsen)  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tamari oder helle Sojasauce  
4 EL Omega-3-Plus-Speiseöl

### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu wählen.*

### Zubereitung:

Das Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen. Den Brokkoli waschen und in 1 cm große Stücke zerteilen. Die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Esskastanien durchschneiden. Zusammen mit der kleingehackten Zwiebel in die Pfanne geben und circa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen bis der Brokkoli bissfest ist.

Gemüse abtropfen lassen. Die gehackte Knoblauchzehe mit dem Omega-3-Öl und Tamari vermischen. Die Soße vor dem Servieren über das Gemüse geben und vorsichtig unterheben.

Mehr Rezepte mit Omega-3-Plus finden Sie in dem Kochbuch „Gesund mit Omega-3-Plus“ von Marion Schröttle.

