

Wintergemüse in der Pfanne

Karotten, Lauch, Fenchel und Kartoffeln sind typische Wintergemüse. In der Pfanne wird schnell ein leckeres Gericht daraus...



Zutaten für 4 Personen:

4 Karotten (alternativ Kürbis)
½ Fenchelknolle
½ Stange Porree
½ Kohlrabi
2 Kartoffeln
½ Paprika rot
½ Bund Schnittlauch frisch
1 Liebstöckelzweig
100 g Räuchertofu
1 EL Kokos-Öl von Quintessence
Naturstein-Salz und Pfeffer

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Alle o. g. Zutaten putzen, schälen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, würzen und in wenig Öl, gemäß der unterschiedlichen Garzeiten, knackig dünsten.

Tipp: Die Karotten getrennt von den anderen Zutaten garen und erst am Schluss zusammen geben (färben). Das Räuchertofu anbraten und am Schluss zum Gemüse geben. Ebenso das Kraut und der Schnittlauch.

Je nach Geschmack kann noch eine Zwiebel oder/und etwas Knoblauch dazugegeben werden.