Unser Rezept

DER WOCHE

BUNTE GEMÜSEPFANNE

MIT HONIG-SENF GLASUR

ZUTATEN

200 g Minipaprikas (bunt gemischt)

2 mittelgroße Karotten

1 Zucchini1 kleine rote Zwiebel (optional für mehr Aroma)

2 EL Olivenöl

1 EL Honig (oder Ahornsirup für vegan)

1 TL grober Senf

1 TL Sojasauce oder ein Spritzer Zitronensaft

Salz, PfefferFrische

Kräuter (Petersilie, Basilikum oder Thymian)

ZUBEREITUNG

Die Minipaprikas entkernen und in Ringe schneiden, die Karotten in dünne Scheiben schneiden und die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, zuerst die Karotten hineingeben und etwa drei Minuten anbraten, dann Minipaprikas und Zucchini zufügen und alles weitere fünf bis sechs Minuten braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

In einer kleinen Schüssel Honig, groben Senf und Sojasauce oder Zitronensaft verrühren.

Die Glasur über das Gemüse geben, gut durchschwenken und ein bis zwei Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf Teller verteilen und mit frischen Kräutern bestreuen. Tipp: Frisches Baguette, Reis oder Couscous passen perfekt dazu.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de