

Breutzmann-Gemüsepfanne

Gesund und lecker, tolle Beilage auch zum grillen.

Gemüse außer Tomaten und Mangold in ca. 2x2 cm Würfel schneiden.

1 Zwiebel, 1 Chili, 1 Knoblauch und 1 EL Ingwer fein hacken und mit Olivenöl anbraten, am Besten in einem Wok. Mit einer kleinen Prise Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Wenn die Mischung eine leichte Bräunung hat, Gemüse hinzugeben, unter ständigem schwenken oder umrühren kurz und heiß anbraten.

Bei kleiner Hitze 5-10 Minuten, je nach dem, wie knackig man das Gemüse mag, unter gelegentlichen rühren ziehen lassen.

Kurz vor dem servieren Tomaten und Mangold dazugeben und noch einmal kurz erhitzen.

Vor dem servieren mit Kräuterstreu würzen und garnieren.

¼ Gurken

3 bunte Möhren

2 Möhren

2 Zucchini

2 Stangensellerie (2 einzelne Stangen, in dünnen Scheiben)

1 mittlere Petersilienwurzel

2 bunte Paprika

½ Fenchelknollen

2 Rote Beete, gekocht

2 Pak Choi

200 Gramm Mangold, fein geschnitten

20 Tomaten, gemischte Sorten, am Besten nur kleine, halbiert