

# Gemüsepfanne

Ihr könnt für die Pfanne jede Sorte Gemüse verwenden. Am besten Saisonal:

Chinakohl, Chicorée, Karotte, Pastinaken, Sellerie, Lauch, Kohlrabi, Spargel, Paprika, Tomate, Zucchini, Bohnenkraut, Kohl, Fenchel Blumenkohl, Broccoli, Kürbis



**Gewürze und Kräuter ganz nach Wunsch.**



## Zutaten:

In diesem Rezept beschreibe ich ein Anleitung mit Wirsing.

1/2 Wirsing (die andere Hälfte habe ich fermentiert)

1 große Zwiebel

1 große Karotte

1 große Wurzelpetersilie

1 kleine Lauchstange

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Zitronensaft



Zwiebel mit etwas Öl anbraten

Mit Wasser oder Weißwein ablöschen



Gemüse waschen und raspeln.

Lauch schneiden

Das Kraut schneiden





Das ganze Gemüse in die Pfanne oder Wok geben.  
Decke darauf und auf kleiner Stufe garen.  
Nach Bedarf noch Wasser nachgießen.



Nach Geschmack würzen. Ich verwende gerne Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, Knoblauch, Oregano und Zitronensaft.

Verfeinern kann man das Gericht mit Mandelmilch, Mandelsahne, Kokosmilch, Mandelmus, Erdnussmus oder Sesammus (in etwas Wasser), Sahne.



Der **Kohlenhydrattyp** kann noch gekochten Reis, Nudeln oder Kartoffeln dazugeben oder als Beilage essen.



Der **Eiweißtyp** kann noch zum Anbraten Hackfleisch dazugeben.  
Ebenso eignet sich als Beilage Fisch, Shrimps, Steak, Eier, Feta.



Wenn noch etwas von der Gemüsepfanne übrig ist, esse ich diese auch gerne am nächsten Tag kalt. Aus manchem Rest einer Gemüsepfanne lässt sich noch ein Salat zaubern, wie z.B. mit Spargel.







