

apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Mediterrane Gemüsepfanne

400 g Gemüse der Saison (Aubergine, Broccoli, Fenchel, Schalotten, Tomaten, Zucchini, Paprikaschote)

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

2 EL Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 TL Kräuter der Provence

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Broccoli in Röschen schneiden und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini und Paprikaschote in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.

265 kcal (1108 kJ), 7,3 g Eiweiß, 21,0 g

Fett, 11,6 g Kohlenhydrate