

Gemüse-Pfanne

Für 2 Portionen

1 Zucchini	1 Paprika	1 Karotte
150 g Brokkoli	100 g Champignons	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	1 TL ital. Kräuter

Zucchini, Paprika, Karotte und Champignons in kleine Stücke schneiden.

Den Brokkoli in Röschen teilen.

Die Knoblauchzehen fein hacken, damit sie ihr Aroma gut entfalten können.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Den gehackten Knoblauch hinzugeben und 1 Minute anbraten, bis er duftet.

Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Nach etwa 5 Minuten mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Die Pfanne für weitere 3-4 Minuten abdecken, damit das Gemüse zart wird.

Das Gemüse sofort servieren, idealerweise heiß zur Verbesserung der Aromen.

Birgit Schneider am 13. Februar 2026