

Gemüsepfanne mit Meeresfrüchten, italienisch

Für 2 Portionen

2 Frühlingszwiebeln 350 g TK-Gemüse, ital. 250 g TK-Meeresfrüchte
1 EL Tomatenmark 2 EL Ajvar Öl
Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln waschen und fein würfeln (nur das Weiße), in wenig Öl kurz anbraten, das TK-Gemüse dazugeben und etwa 5 Minuten (Zeit immer ab dem Kochen gerechnet) dünsten, dabei gelegentlich umrühren, Frutta di Mare hinzugeben, weitere 5 Minuten dünsten, gelegentlich umrühren, Tomatenmark und Ajvar, Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben, nochmals aufkochen, fertig.

Tipp:

Man kann auch frische Meeresfrüchte nehmen, dann kaufe man Miesmuscheln, Garnelen, Tintenfisch im Fischgeschäft.

Als frisches Gemüse bieten sich an Zucchini, gelbe und rote Paprika, grüne Bohnen, Karotten, Brokkoli und schwarze Oliven usw.

Bohnen sollten immer mindestens 10 Minuten kochen, damit der Inhaltstoff Phasin unschädlich wird.

Wenn man keine Beilage nimmt, ist es ein Gericht mit wenig Kohlenhydraten, dazu passen aber auch Nudeln.

NN am 30. Juli 2025