

Gemüsepfanne (4 Portionen)

Zutaten

1 Brokkoli in Röschen geschnitten
1 Porreestange, in Ringe geschnitten
1 große Möhre, in Scheiben geschnitten
1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
1 Dose Mais, abgetropft
1 Dose Kidneybohnen, abgetropft und gespült
2 EL Tomatenmark
200 ml Crème fraîche
1 Chilischote, rot
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Cayennepfeffer
Chilipulver

So geht's:

Das frische Gemüse und die Chilis in etwas Öl in einer großen Pfanne weich braten. Dabei die unterschiedlichen Garzeiten beachten (also zuerst mit den Möhren anfangen).

Mais und Kidneybohnen abtropfen, die Kidneybohnen mit Wasser abspülen, zum restlichen Gemüse geben und kurz mitgaren.

Das Tomatenmark und die Creme Fraiche zugeben und nochmal ca. 10 min. erwärmen.

Guten Appetit!