

Pfannengemüse mit frischen Kräutern



ZUTATEN

200 Gramm Zucchini
200 Gramm Karotten
200 Gramm Frühlingszwiebeln
200 Gramm Schalotten
200 Gramm Kohlrabi
100 Gramm Kürbis
50 Gramm Rucola
2 Esslöffel natives Olivenöl extra
50 Gramm gerösteter Sesam
50 Gramm frisch geriebener Parmesan
frische Blatt Petersilie, Basilikum, Thymian,
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Für diese Zubereitung benötigen sie eine beschichtete Pfanne mit Deckel. Das Gemüse waschen und in circa 3 Zentimeter große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es eine hellbraune Farbe hat.

Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel weitergaren, ohne Flüssigkeit zuzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss die klein gezupften Kräuter und den Rucola begeben.

ANRICHTEN

Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit geröstetem Sesam und dem Parmesan bestreuen.

TIPP

Das Gericht lässt sich auch aus vielen anderen Gemüsesorten zubereiten. Verwenden Sie immer Saisongemüse. Als Beilage sind frisches Vollkornbrot oder Oliven-Knoblauch-Kartoffeln zu empfehlen. Weitere Rezepte finden Sie in dem Herzstiftungs-Kochbuch „Mediterrane Küche“ von Gerald Wüchner. Sie können es unter www.herzstiftung.de bestellen.