

Bunte Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 2 Kleine Zucchini
- 2 Rote Zwiebeln
- 10 Kirschtomaten
- 6 Champignons
- Frischer Rosmarin
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ingwer-Lemon Kokoswürzöl
- 1 EL Woköl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Gemüse waschen und abtropfen lassen. Paprika in breite Streifen schneiden, Zwiebeln vierteln, Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken und in einer großen Pfanne in Woköl erhitzen. Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Champignons und gewaschene Rosmarinzwige hinzugeben und unter gelegentlichem Wenden 4-5 Minuten anbraten. Im Anschluss Kirschtomaten im Ganzen (nach Belieben mit Strauch) hinzugeben und bei mittlerer Hitze für weitere 2 Minuten braten. Ingwer-Lemon Kokoswürzöl hinzufügen und unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Hinweise

Ideal als Beilage zu Grillfleisch oder Fisch.