

Leichte Gemüsepfanne

Ein fettarmes Gemüsegericht aus der Pfanne.

etwa 4 Portionen  gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

125 g Ebly-Zartweizen® im Kochbeutel
Salz
200 g Champignons
300 g Zucchini
300 g Möhren
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Speiseöl
150 g Dr. Oetker Crème légère
gemahlener Kreuzkümmel
Curry

1 Zubereiten:

Ebly-Zartweizen nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, zunächst die Möhren darin etwa 5 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel dünsten. Dann Champignonscheiben und Zucchinihastifte hinzufügen und weitere 5 Min. garen. Crème légère unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

3 Ebly unterrühren und nochmals kurz erhitzen. Die Gemüsepfanne mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können diese Gemüsepfanne auch prima in einem Wok zubereiten.