

Vegane Gemüsepfanne

Dieses leckere Rezept mit viel frischem Gemüse, Curry und knackigen Cashewkernen ist ganz einfach zubereitet und ein schnelles Gericht für jeden Tag.

etwa 4 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

50 g Cashewkerne
100 g Schalotten
600 g gelbe Paprikaschoten
400 g Zucchini
400 g Champignons
400 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Curry
150 g Dr. Oetker Creme VEGA

Wie bereite ich eine vegane Gemüsepfanne zu?:

1 Kerne und Gemüse vorbereiten:

Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Schalotten abziehen und würfeln. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2 Gemüsepfanne zubereiten:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Paprika und Zucchini darin etwa 5 Min. dünsten. Champignons portionsweise zufügen, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in etwa 6 Min. bissfest garen. Tomaten zufügen und etwa 2 Min. erwärmen. Die vegane Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit Creme VEGA und Cashewkernen anrichten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Die vegane Gemüsepfanne nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen.
- Zu der veganen Gemüsepfanne Baguette oder Reis servieren.

