

Bunte Gemüsepfanne mit feinen Kräutern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frisches Gemüse mit mediterranem Touch, einfach, frisch, gesund

Zutaten

- 50g blättrig geschnittene Gemüsezwiebeln
- 2 kleine Zucchini
- 1 roter Gemüsepaprika
- 1 gelber Gemüsepaprika
- 1 grüner Gemüsepaprika
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 - 3 Tomaten
- 100g Steinchampignons
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Etwas frischen Majoran, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch
- Etwas Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Zwiebeln blättrig schneiden, Zucchini waschen und mit der Schale in Scheiben schneiden.

Schritt2

Paprikaschoten entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Schritt3

Fenchel putzen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Schritt4

Steinchampignons nach Möglichkeit nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp säubern, in grobe

Scheiben schneiden.

Schritt5

Tomaten in heißem Wasser kurz brühen, abkühlen, abziehen und die Kerne entfernen; vierteln.

Schritt6

Kräuter zupfen und grob hacken.

Schritt7

Sie möchten eine appetitlich bunte, gesunde und knackige Gemüsepfanne anschwenken, wobei die einzelnen Komponenten absolut "al dente" bleiben müssen.

Schritt8

Darum ist folgende Vorgehensweise wichtig.

Schritt9

Zwiebeln in 2-3 Esslöffeln Olivenöl glasig angehen lassen, fein geschnittenen Knoblauch dazu geben.

Schritt10

Nun die einzelnen, vorbereiteten Gemüse nach „Garpunkt zeitversetzt“ dazu geben.

Schritt11

Das wäre zunächst der Fenchel und der Paprika für 1 - 2 Minuten zusammen angehen lassen und zuletzt die Zucchini und Stein -Champignons hinzufügen.

Schritt12

Wiederum 1 Minute zusammen schmoren und zu allerletzt die Tomaten und die frischen Kräuter hinzufügen, die nur noch heiß werden müssen, mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Rezeptart: Vegan, Vegetarisch **Tags:** kräuter, paprika

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-gemuesepfanne-mit-feinen-kräutern/>