Rezept

Patisson deftige Gemüsepfanne

Zutaten für ca. 3 Portionen
Arbeitszeit: ca. 20 min

- 700g Patisson Kürbis
- 600g Kartoffeln
- 300g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 400g Bohnen
- 4 EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Kümmel

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die fein gehackte Zwiebel darin glasig werden lassen. Die Kartoffeln während dessen schälen und zu Bratkartoffeln schneiden, mit in die Pfanne geben und schön anbraten.

Den Patisson waschen, schälen und gewürfelt zu den Kartoffeln geben. Auf kleiner Hitze zugedeckt mit garen lassen.

Die Bohnen und die Möhren waschen, putzen in fertig geschnitten in Salzwasser mit etwas Gemüsebrühe gar kochen. Die Paprika waschen und schneiden, diese kann direkt schon mit zu den Kartoffeln gegeben werden und mit schmoren.

Die Bohnen mit den Möhren abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken. Die Knoblauchzehe noch dazu pressen und alles gut durchziehen lassen. Wer mag, kann das Ganze auch mit Hackfleisch, Geflügel oder anderer Fleischeinlage zubereiten.

Guten Appetit!

KW32_Deftige_Gemuesepfanne.pdf