Unser Rezept

DER WOCHE

KAROTTEN-ZUCCHINI-PFANNE

MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

ZUTATEN

1 – 2 Zucchinis

200 g Karotten

5 Frühlingszwiebeln

1 Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 EL Frischkäse

250 g Feta

Salz, Pfeffer, Oregano

Für die gerösteten Kichererbsen:
1 Glas Kichererbsen abtropfen lassen, waschen und in einer Pfanne anrösten und rühren. Nach ca. 5 Minuten mit etwas Sojasauce ablöschen und weitere 3 Minuten rösten.

ZUBEREITUNG

Die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden und die Zucchini würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und das Weiß in einer Pfanne glasig dünsten. Die Knoblauchzehe ausdrücken und in die Pfanne dazu geben.

Dann die Karotten dazugeben und von allen Seiten anbraten. Nach 5 min die Zucchini dazu geben und nach Wunsch die Chilischote. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, gut durchschwenken und weitere 5 min garen.

Den Frischkäse dazu geben und bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben. Zum Schluss den Feta zerbröseln und unterheben.

Zu der Gemüsepfanne passen sehr gut Dinkellocken, Gnocchi oder Basmatireis sowie frische Kräuter und ein Salat mit leckerem Dressing, garniert mit gerösteten Kichererbsen.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de