

# Gemüsepfanne



Für die Gemüsepfanne haben wir erst mal heurige **Erdäpfel** gekocht (Druckkochtopf ca 10 Minuten) und in der Zwischenzeit **Jungkarotten** gewaschen und vom Großteil des grünen Krautes befreit. Danach haben wir die dickeren Karotten der Länge nach geteilt und sie mit den dünneren in wenig Fett bei mäßiger Hitze angebraten. Nach ein paar Minuten haben wir eine in Spalten geschnittene **Zwiebel** dazugegeben und mitgaren lassen. Wenn das Gemüse zu trocken ist und Gefahr läuft, anzubrennen, kann man gerne ein klein wenig Wasser aufgießen und mit dem Deckel drauf den Dampf zum Garen nutzen.

In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält und in 1cm dicke Scheiben geschnitten, die gleich zum restlichen Gemüse dürfen.

Abschließend noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einem fertigen Braten- oder Grillgewürz von Sonnentor würzen. Wir haben noch Salat aus Gurke und Tomate dazu gegessen.

Share this: