



GEMÜSE-PFANNE MIT HACK UND SÜßKARTOFFEL-DIP

Gesamt: 35 min

★★★★☆ (100)

Einfach

Abonnieren Teilen Tweet

Zubereitung

✓ Rezept gespeichert Rezept ausdrucken

- 1 Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
- 2 Schalotte schälen und würfeln. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen und würfeln. Paprika waschen und in Streifen schneiden.
- 3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig braten. Herausnehmen. Zwiebel im Bratfett dünsten. Übriges Gemüse zugeben, mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hack untermischen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und hacken. Pfanne mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Knoblauch schälen, hacken. Mit den Süßkartoffeln pürieren. 1 EL Öl untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Dip zur Gemüse-Pfanne servieren.

Kochansicht

4 Personen

1 große Süßkartoffel
Salz
1 Schalotte
2 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Zweig(e) Rosmarin
2 Knoblauchzehen
Chilipulver
Pfeffer



REISNUDEL-BROKKOLI-PFANNE

Gesamt: 30 min

★★★★☆ (79)

Einfach

Abonnieren Teilen Tweet

Zubereitung

✓ Rezept gespeichert Rezept ausdrucken

- 1 Reisnudeln in kochendem Salzwasser gerade eben bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
- 2 Brokkoli putzen, waschen und in kleine Roschen teilen. Stiele schälen und grob würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mungobohnenkeime in einem Sieb kalt abrausen.
- 3 Rapsöl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Brokkoli und Paprika unter Rühren 4 Minuten braten. Reisnudeln, Mungobohnenkeime und die Sojakerne einrühren, alles unter Rühren ca. 5 Minuten braten.
- 4 Mit Brühe ablöschen, mit Kreuzkümmel, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Koriandergrün waschen, abtrocknen und zerrupfen. obenauf streuen.

Kochansicht

4 Personen

200 g Reisbandnudeln
REWE Beste Wahl Tafelsalz
1 Brokkoli (ca. 500 g)
1 rote Paprikaschote
200 g frische Mungobohnenkeime
2 EL Rapsöl
50 g geröstete Sojakerne
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Sojasauce
REWE Beste Wahl Pfeffer a. d. Mühle
4 EL Koriandergrün