



# Kernige Gemüsepfanne



(für 6 Personen)

4 Knoblauchzehen  
2 frische, grüne Pfefferschoten  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Curry  
200 g Kernige Haferflocken  
1/2 l (Instant-)Gemüsebrühe  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Möhren  
1 kleine Zucchini  
4 EL Sahne  
2 Becher Vollmilchjogurt (à 150 g)  
1/8 l Sahne, Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch

Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch in 1 EL Öl andünsten und Curry einstreuen.

Kernige Haferflocken zugeben und Gemüsebrühe angießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, zusammen mit der Zucchini waschen und würfeln. 1 EL Öl

erhitzen. Pfefferschoten, Frühlingszwiebeln, Möhren und Zucchini im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Sahne zugeben. Das Gemüse mit den gequollenen Haferflocken vermischen und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Jogurt mit Sahne, Pfeffer und klein geschnittenem Schnittlauch verrühren. Die Soße zur Gemüsepfanne servieren.

# Baskische Gemüsepfanne

750 g Auberginen  
Salz  
200 g Zwiebeln  
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
400 g Fleischtomaten  
6 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
Pfeffer  
1 EL getrockneter Thymian  
4–8 Eier

Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 10 Minuten einziehen lassen, dann mit Küchenkrepp abtupfen. Zwiebeln in Ringe, geputzte Paprikaschoten in Streifen schneiden. Tomaten häuten und achseln. In zwei Pfannen je 3 EL Olivenöl erhitzen. In jede Pfanne eine Hälfte der Zwiebelringe geben und glasig werden lassen. Dann das vorbereitete Gemüse auf die Pfannen

verteilen und langsam schmoren lassen. Mit je 2 pürierten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Thymian würzen und schmoren, bis das Gemüsesaft weitgehend verdunstet ist. Die Hitze reduzieren und über jeder Pfanne die Hälfte der Eier aufschlagen. Das Eiweiß mit einer Gabel vorsichtig zerteilen. Braten, bis die Eier gebackt sind.