



Frisches Pfannengemüse

Zutaten

(Gemüsesorten und Menge nach Wahl anpassbar)

- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Fenchel
- 1 rote Paprika
- Ein paar Schlangenbohnen
- Knoblauch
- Kirschtomaten
- 1 Aubergine
- Rosmarin
- Thymian
- Salbei
- 1 frisches Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Danach die Zwiebeln in grobe Stücke hacken. Zuerst den Knoblauch in die Pfanne geben und etwas anschwitzen lassen. Dann kommen die Zwiebeln hinzu. Das Ganze mit viel Salz verfeinern.
2. Während der Knoblauch und die Zwiebeln auf mittlerer Temperatur anschwitzt, den Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden. Nun in kleine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Als Nächstes die Paprika in gleich große Stücke schneiden. Zwischendurch immer mal wieder in der Pfanne wenden.
3. Die Bohnen schneiden und ebenfalls zum Pfannengemüse geben. Kräuter im Ganzen mit in die Pfanne legen, so können diese später auch wieder herausgeholt werden.
4. Die Pfanne nun mit dem Deckel schließen. Zucchini und Aubergine schneiden. Die Tomaten halbieren und alles zusammen mit in die Pfanne geben. Das ganze 4-5 Minuten unter dem Deckel schmoren lassen.
5. Zum Schluss alles noch einmal wenden und abschmecken. Anrichten und genießen.

