

BUNTE WINTER-GEMÜSEPFANNE



Dieses bunte Wintergemüse habe ich als Beilage zu meinem weihnachtlichen Menü mit Lammfrikadellen und Kartoffelpuffern zubereitet. Die Gemüsepfanne kann super vorbereitet werden und muss dann nur kurz vor dem Verzehr gebraten werden. In diesem Rezept habe ich verschiedene Gemüsesorten wie Karotten, Rote Bete, Rosenkohl, Porree und Blumenkohl zubereitet – ihr könnt aber auch anderes Gemüse verwenden. Ideales Food Prep Rezept!



Zubereitungszeit
20 Minuten



Kochzeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZEITABLAUF KOMPLETTES MENÜ

1. Lammfrikadellen-Masse vorbereiten und kaltstellen.
2. Gemüse zubereiten.
3. Tahin Soße zubereiten.
4. Kartoffelpuffer-Masse herstellen.
5. Lammfrikadellen formen und Fenchel schneiden. Beides in die Form schichten und abschmecken.
6. Lammfrikadellen backen.
7. In der Zwischenzeit Kartoffelpuffer und Gemüse fertigstellen.
8. Alles zusammen servieren.

GEMÜSE:

- 300 g** Karotten
- 200 g** Rote Bete
- 300 g** Rosenkohl
- 300 g** Porree
- 200 g** Blumenkohle

GEMÜSE ANBRATEN:

- 40 g** Butter
- 40 g** Olivenöl
- 1 Pr.** Zucker
- ½ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

GEMÜSE

Schäle die Karotten und Rote Bete bei Bedarf und entferne die äußeren, trockenen Blätter des Rosenkohls. Halbiere den Rosenkohl, schneide die Karotten schräg in Scheiben, die Rote Bete in Spalten, den Porree in etwa 5 cm breite Halbringe und den Blumenkohl in Röschen.

GEMÜSE FERTIGSTELLEN

Erhitze die Butter und das Öl in einer großen (Gusseisen-) Pfanne auf mittelhoher Hitze. Röste das Gemüse nun für etwa 10 Minuten in der Pfanne an und schmecke es mit Zucker, Salz und Pfeffer ab. Das Gemüse sollte anschließend noch schön bissfest sein. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!