



GEMÜSEPFANNE MIT OFENKARTOFFELN / RETTERTÜTE / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL



Passend zur Rettertüte von Lidl habe ich dieses schnelle Ofen- und Pfannengericht zubereitet. Der Inhalte der Rettertüte ist jedes Mal anders und kann mal mehr Obst und mal mehr Gemüse enthalten. Für die vegane Gemüsepfanne könnt ihr fast jedes Gemüse verwenden und so das Rezept an euren Vorrat oder den Inhalt eurer Rettertüte anpassen.



Zubereitungszeit

40 Minuten



Back-/Kochzeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 200 °C Heißluft vor.

OFENKARTOFFELN

Schäle die Kartoffeln nach Belieben und schneide sie in feine Stücke. Schäle eine Knoblauchzehe und hacke sie fein. Vermenge die Kartoffeln mit 40 g Olivenöl, Knoblauch, 0,5 TL Salz und 0,25 TL Pfeffer. Gib sie in eine Ofenform, bestreue sie mit Rosmarin und backe sie im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten.

OFENKARTOFFELN:

- 600 g** Kartoffeln
- 40 g** Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- 1** Rosmarin

GEMÜSEPFANNE

Schäle die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe und schneide sie in feine Scheiben. Erhitze 40 g Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Säubere die grünen Bohnen, schneide die Enden ab und halbiere sie. Schneide die Zucchini und Spitzpaprika in grobe Stücke und die Karotten in feine Scheiben. Brate die Bohnen, Zucchinistücke und Karottenscheiben für etwa 4-5 Minuten mit an. Gib die Spitzpaprika dazu, brate sie kurz mit an und schmecke alles mit 0,25 TL Salz, 0,25 TL Pfeffer und dem Oregano ab. Lösche die Pfanne mit dem Balsamico Essig ab und serviere sie gemeinsam mit den Ofenkartoffeln und nach Belieben etwas Joghurt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

GEMÜSEPFANNE:

- 2** rote Zwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- 40 g** Olivenöl
- 200 g** grüne Bohnen
- 1** Zucchini
- 2** rote Spitzpaprika
- 2** Karotten
- ¼ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- 1 TL** Oregano
- 2 EL** Balsamicoessig