

Mediterrane Gemüsepfanne

Zutaten

(für 4 Personen)

200 g Karotten

400 g gelbe Bete (geschmacklich liegt sie
zwischen Roter Bete und Mohrrübe)

4 Paprika (Mix)

4 Zehen Knoblauch

2 Zwiebeln

4 TL Öl

200 g grüne Tiefkühl-Bohnen

200 g Tiefkühl-Erbsen

500 ml Gemüsebrühe

100 g saure Sahne

100 g süße Sahne

1 TL Spicy's Kräuter der Provence

frische Petersilie

Zubereitung

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin anschwitzen. Dann die gelbe Bete und die klein geschnittene Paprika hinzufügen und alles zusammen 20 Minuten dünsten. Die Petersilie fein hacken und vor Ende der Garzeit Tiefkühl-Bohnen und -Erbsen sowie die Petersilie in die Pfanne geben und mitgaren. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit der Sahne sämig rühren. Mit Spicy's Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt ein frisches Baguette.