

Gemüsepfanne



2 EL Rapsöl
1/2 Weißkohl, klein geschnitten
400 g Kideybohnen, gekocht und abgetropft
2 Tomaten, klein geschnitten
100 g Mais, abgetropft
1 Schalotte, fein gewürfelt
2 frische Knoblauchzehen, fein gewürfelt
100 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Kümmel
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
etwas frische Petersilien, klein gehackt

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH ONTOP - DAS KOCHBUCH

2 EL Rapsöl im großen Topf erhitzen Weißkohl darin anbraten, Kidneybohnen, Tomaten, Mais, Schalotte und Knoblauch dazugeben und alles anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles für 10 Minuten köcheln

Gemüsepfanne mit Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, nach Geschmack mit frischen Kräutern wie Petersilie verfeinern

Lasst es Euch schmecken ! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

