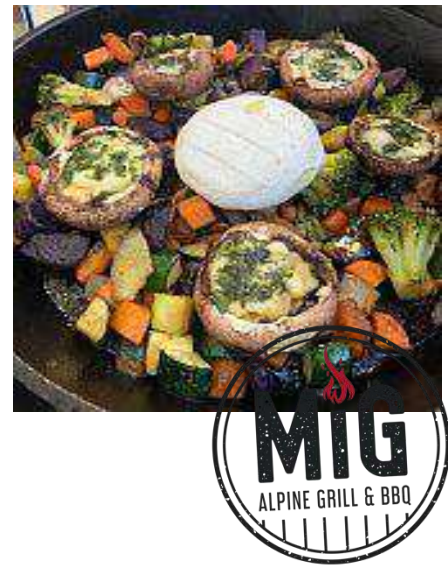


[GEMÜSEPFANNE]

Gemüse vom Grill? Klar, Zucchini und Peperoni in großen Stücken, einmal kurz angegrillt und dann auf einer großen Platte serviert. Die Konsequenz: Der Grill ist voll, dann kommt das Fleisch und das Gemüse ist wieder kalt. Unsere Lösung ist denkbar einfach: Alles klein schneiden, in die Pfanne und gleichzeitig mit dem Fleisch servieren. Oder wie wäre es mit einem Grillkäse als Vegetarische Alternative?



Zutaten

- ✦ 100 g Zwiebel
- ✦ 200 g Zucchini
- ✦ 200 g Peperoni
- ✦ 100 g Karotten
- ✦ 2 EL Samenöl
- ✦ 1 EL Butter
- ✦ 2 EL Sojasauce

Zubereitung

- 1_ Schneide alle Zutaten in Würfel, aber halte sie getrennt.
- 2_ Heize den Grill mit der Pfanne vor und gib etwas Öl hinein.
- 3_ Gib die Zwiebel in das Öl und röste sie kurz an.
- 4_ Gib dann die weiteren Gemüsesorten, je nach Garzeit, hinzu (erst Karotten, dann Peperoni, dann Zucchini).
- 5_ Schiebe zum Schluss das Gemüse in der Pfanne zur Seite und gib die Butter und die Sojasauce hinein. Warte, bis die Butter flüssig geworden ist und vermische alles.

Tipp: Grille eine Tominokäse oder eine Cacciotta von Goasroscht und lege sie in die Mitte der Pfanne.

Rezeptinformationen:

Vorbereitung:

0 Stunde 10 Minuten

Zubereitung:

0 Stunden 15-20 Minuten

Schwierigkeit:

Leicht

Methode:

Direkt

