

Würzige Gemüsepfanne mit Kürbis, Süßkartoffel & Blumenkohl

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch One-Pot-Gericht Klimaheld 30 – 40 Minuten • 499 kcal • Tag 3 kochen



rote Zwiebel



Süßkartoffel



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



rote Paprika



Blumenkohl



gemahlener Kumin



Cayennepeffer



Joghurt



Koriander



Petersilie glatt



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
rote Paprika DE	1	1	2
Blumenkohl DE	1	1	1
gemahlener Kumin	2 g	2 g	4 g
Cayennepfeffer	2 g	2 g	2 g
Joghurt 7)	100 g	100 g	150 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		
Wasser*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	289 kJ/69 kcal	2090 kJ/499 kcal
Fett	3,29 g	23,82 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,58 g
Kohlenhydrate	7,79 g	56,42 g
– davon Zucker	3,42 g	24,73 g
Eiweiß	1,77 g	12,84 g
Salz	0,161 g	1,164 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten
US: Vereinigte Staaten



Kleine Vorbereitung

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen und Röschen in 1 cm Scheiben schneiden.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Süßkartoffel** und Hokkaidowürfel für 3 – 4 Min. rundum anbraten. Drei Viertel der **Zwiebelstreifen** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Tipp: Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

Blumenkohl, Kumin und die Hälfte **Cayenne Pfeffer** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten.

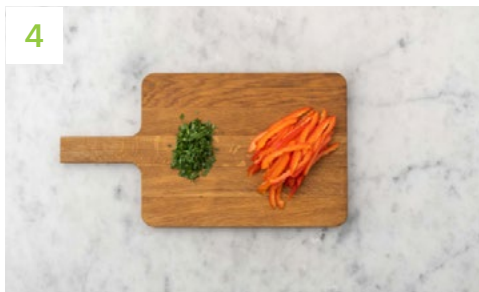


Gemüse garen

Pfanneninhalt mit **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und abgedeckt für 12 – 15 Min. köcheln, bis das **Gemüse** gar ist.

In der Zwischenzeit mit dem **Paprikasalat** fortfahren.

Deckel absetzen und weiter köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Paprika schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Kräuter zusammen grob hacken.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Paprikastreifen, die Hälfte der **Kräuter** und restliche **Zwiebelstreifen** dazugeben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



Anrichten

Süßkartoffelpfanne auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Paprika-Salat** toppen. Restliche **Kräuter** darüber verteilen, mit **Joghurt** servieren und nach Belieben mit restlichem **Cayennepfeffer** (**Achtung: scharf!**) garnieren.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

