

Vegane Kürbispfanne mit Paprika und Champignons



Serviervorschlag | Foto Credit: freepik.com@timolina

Zutaten für etwa 2 Portionen

- 400 g Kürbis (z.B. Butternut)
- 250 g frische Champignons
- 1 Paprika
- 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Petersilie, Rosmarin, Kerbel)

Abkürzungen: EL = Esslöffel | g = Gramm

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen, schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

3. Knoblauch schälen und fein hacken, reiben oder pressen. Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch etwa 3 min. darin andünsten. Kürbisspalten dazu geben und ca. 8 min. anbraten. Pilze und Paprikastreifen ebenfalls hinzufügen und für weitere 6 bis 10 min. mitbraten.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit gehackten Kräutern bestreuen.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken