

Winterliche Gemüsepfanne

Zutaten für 10 Personen

- 0,3 kg Karotten, bunt, frisch oder TK
- 0,2 kg Sellerie, oder Staudensellerie frisch oder TK
- 0,3 kg Steckrüben, frisch
- 0,4 kg Weißkraut oder Wirsing, frisch
- 0,2 kg Lauch, frisch oder TK
- 0,2 kg Butter
- 20 g Puderzucker
- 20 g Fondor Würzmittel
- 2 g Pfeffer, weiß, aus der Mühle
- 0,1 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
- 0,4 kg Champignons, braun, in Scheiben oder Pfifferlinge
- 0,2 kg Blattpetersilie, geschnitten

Zubereitung

1. Karotten, Sellerie, Steckrüben putzen, waschen und in eine Form schneiden, dann kurz blanchieren (kurz in heißen Wasser aufkochen und im kalten Wasser wieder abkühlen.)
2. Weißkraut oder Wirsing putzen, waschen und in Blättchen schneiden.
3. Lauch halbieren, waschen und in Blättchen schneiden.
4. Butter zerlassen, Puderzucker dazugeben, leicht karamellisieren dann die Karotten, Sellerie und Steckrüben darin glasig anschwitzen, mit Fondor Würzmittel, Pfeffer würzen und mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Weiskraut oder Wirsing und Lauch dazugeben und weitere 10 Minuten langsam garen.
6. Zum Schluss die Champignon Scheiben oder Pfifferlinge unterheben, kurz aufkochen und mit frischer Blattpetersilie abrunden.

Weitere Serviertipps

- Leicht abgebunden mit Sahne, Joghurt, Crème fraiche oder Kräutersauce.
- Die Gemüsepfanne in eine Auflaufform geben, mit Sahne und Eimischung (1: 1 Verhältnis) übergießen und im Backofen bei 150 Grad 40 Minuten backen.

Küchentipp

- Gemüse gut blanchieren, wegen der Farbe, bei wenig Zeit (Gemüsemischung TK einsetzen)
- Bei Steckrüben das erste Blanchier Wasser anschütten wegen der Bitterstoffe.

Tipp zur Gartetechnik

- Gemüse möglichst mit Biss garen
- Garzeit der Gemüse beachten (Reihenfolge)

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 2,9 g, Fette: 9,0 g, KH: 6,2 g, kcal: 117, kJ: 489

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Kohl, ohne Lauch, ohne Pfifferlinge)
- Reduktionskost (ohne Butter, dafür Margarine)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter, dafür Margarine)
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarmer Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen

