



# Bunte Gemüsepfanne mit feinen Kräutern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frisches Gemüse mit mediterranem Touch, einfach, frisch, gesund

## Zutaten

- 50g blättrig geschnittene Gemüsezwiebeln
- 2 kleine Zucchini
- 1 roter Gemüsepaprika
- 1 gelber Gemüsepaprika
- 1 grüner Gemüsepaprika
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 - 3 Tomaten
- 100g Steinchampignons
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Etwas frischen Majoran, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch
- Etwas Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zwiebeln blättrig schneiden, Zucchini waschen und mit der Schale in Scheiben schneiden.

### Schritt2

Paprikaschoten entkernen und in grobe Würfel schneiden.

### Schritt3

Fenchel putzen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.

### Schritt4

Steinchampignons nach Möglichkeit nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp säubern, in grobe

Scheiben schneiden.

### **Schritt5**

Tomaten in heißem Wasser kurz brühen, abkühlen, abziehen und die Kerne entfernen; vierteln.

### **Schritt6**

Kräuter zupfen und grob hacken.

### **Schritt7**

Sie möchten eine appetitlich bunte, gesunde und knackige Gemüsepfanne anschwenken, wobei die einzelnen Komponenten absolut "al dente" bleiben müssen.

### **Schritt8**

Darum ist folgende Vorgehensweise wichtig.

### **Schritt9**

Zwiebeln in 2-3 Esslöffeln Olivenöl glasig angehen lassen, fein geschnittenen Knoblauch dazu geben.

### **Schritt10**

Nun die einzelnen, vorbereiteten Gemüse nach „Garpunkt zeitversetzt“ dazu geben.

### **Schritt11**

Das wäre zunächst der Fenchel und der Paprika für 1 - 2 Minuten zusammen angehen lassen und zuletzt die Zucchini und Stein -Champignons hinzufügen.

### **Schritt12**

Wiederum 1 Minute zusammen schmoren und zu allerletzt die Tomaten und die frischen Kräuter hinzufügen, die nur noch heiß werden müssen, mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

**Rezeptart:** Vegan, Vegetarisch **Tags:** kräuter, paprika

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-gemuesepfanne-mit-feinen-kräutern/>