

Herbstpfanne

Zubereitungszeit:

Halbe Stunde.

Dazu ist zu sagen:

Lässt sich mit Gemüse der Saison beliebig variieren.

Reicht für 2 Personen.

- | | | |
|------------|--|---|
| 1. | Kartoffeln für 2 Personen | als Pellkartoffeln mit ein wenig Kümmel kochen. |
| 2. | 3 Pastinaken, 1 Kohlrabi, 2 Paprika, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 Möhren | würfeln. |
| 3. | Das Gemüse | in einer großen Pfanne in Öl, dünsten und schmoren. |
| 4. | Nach Belieben mit etwas Brühe oder Weißwein | für etwas Saft zum Garen sorgen. Sollte am Ende aber eingedampft ohne Sauce sein. |
| 5. | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | hacken. |
| 6. | $\frac{1}{4}$ l Brühe | mit kochendem Wasser herstellen. |
| 7. | Die Brühe mit $\frac{1}{2}$ Becher Schmand und $\frac{1}{2}$ Packung Frischkäse (oder mehr), | zu einer dicken Sauce verrühren. |
| 8. | Die Sauce | in die Gemüsepfanne einrühren. |
| 9. | Mit Salz, Pfeffer, Muskat , Paprikapulver , Koriander | abschmecken. |
| 10. | Die Gemüsepfanne dekorativ mit Schwarzkümmel und der Petersilie bestreuen | und mit den Pellkartoffeln servieren. |

Frühlingspfanne/Variationen:

- Zuckerschoten, Broccoli und Lauch statt Pastinaken nehmen.
- Weitere frische Kräuter, wie z.B. Schnittlauch, Basilikum oder Kresse, verwenden.
- Mit Zitronensaft abschmecken.
- Mit gebratenen Speckwürfeln abschmecken.
- Mit Meerrettich würzen.