

# Einfache Gemüse-Pfanne

## Zutaten für 2 Personen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini (ca.500g)
- 200g Champignons
- 1 Zwiebel (z.B. Schalotte)
- 1 Paprika (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hv Zuckerschoten
- 3 - 5 Stiele Petersilie
- 2EL Frischkäse (z.B. Paprika oder Kräuter)
- 2EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Baguette (alternativ 250g Spaghetti)



## Zubereitung :

1) Gemüse waschen und putzen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Enden der Zucchini abschneiden, Paprika halbieren und beides in kleine Würfel teilen.

Frühlingszwiebeln komplett in Ringe schneiden und Petersilie grob hacken.

Wer hat, kann noch eine Handvoll Zuckerschoten in Streifen schneiden und dazugeben.

2) 2EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebel- und Champignonwürfel 1-2min braten. Dann das restliche Gemüse sowie die Petersilie dazugeben und das Ganze ca.8-10min garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3) Den Frischkäse unterrühren bis er flüssig geworden ist. Je nach persönlichem Geschmack eignen sich hier verschiedene Sorten.

4) Dazu serviere ich ein ofenfrisches Baguette. Aber auch mit al dente gekochten Spaghetti (nach Packungsanleitung) am Ende untergerührt ist die Pfanne sehr lecker.

\*Wem bei der vegetarischen Variante etwas fehlt, kann Kurzgebratenes dazu reichen oder die Champignons durch Geschnetzeltes ersetzen.



Guten 



*Appetit*