

In die Pfanne gehauen...

Pfannengemüse

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 1-2 Personen:

- 4 EL Kokosöl
 - 1 EL vegane Butter ODER Butter
 - 2 geschälte Karotten
 - 2 geschälte Pastinaken
 - 1 EL Paprikapulver (oder alternativ 1/2 frische Paprika)
 - 2 EL frische Petersilie
 - Gewürze nach Wahl und Verträglichkeit
 - Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer
-

Zubereitung:

Das Kokosöl vorsichtig in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen die Karotten und Pastinaken in lange Streifen schneiden und in

das Öl geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit der Butter bestreichen. Das Gemüse etwa 10 Minuten auf mittlere Stufe braten. Wenn die Karotten und Pastinaken goldbraun sind, das Paprikapulver und Gewürze hinzugeben. Etwa drei Minuten später ist die leckere Gemüsepfanne fertig. Die frische Petersilie rundet das gesunde Essen ab.

(So ähnlich entdeckt auf eigene-naturprodukte.de)

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat