

Schnelle Gemüsepfanne



Pro Portion

ProPoints™ Wert 3

Zutaten

2 Zwiebeln
400 g Möhren
700 g Spitzkohl
250 g Champignons
2 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer
150 g Crème fraîche

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in schräge Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Champignons putzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Möhren darin ca. 2 Minuten braten. Pilze zufügen und 2 Minuten mitbraten.

Kohl in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten braten lassen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Crème fraîche einrühren.

Passt zu Reis, Nudeln oder geröstetes Brot (fettfrei)