

Frühlings-Rezept



Frühlingszwiebeln-Broccoli-Pfanne

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten für das Pfannengericht:

- 400 g Frühlingszwiebeln, ca. 2 Bund
- 500 g Broccoli
- 400 g Braune Champignons
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Mehl
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Kurkuma, Kräutersalz, Pfeffer

Zutaten Couscous:

- 250 g Couscous
- 250 ml Wasser
- ¼ TL Salz
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl

Zubereitung für das Pfannengericht:

Alle Gemüse putzen und waschen. Broccoli in Röschen, Frühlingszwiebel in Ringe und Pilze in dünne Scheiben schneiden.

Broccoli rund 5 Minuten vorgaren und das Kochwasser auffangen. Champignon-Scheiben in 2 EL Öl in einer Pfanne leicht bräunen, bis das ausgetretene Wasser verdampft ist. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und anrösten.

Mit 2 EL Mehl bestäuben und verrühren, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Kurkuma, Kräutersalz und Pfeffer würzen, den Broccoli zugeben und kurz unter vorsichtigem Rühren in der Pfanne erwärmen.

Zubereitung Couscous:

Das Wasser mit dem Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugeben und umrühren. Zugedeckt 3 – 5 Minuten quellen lassen. Anschließend das Öl zugeben und mit einer Gabel durchrühren.

Varianten

Die Gemüsepfanne schmeckt auch gut mit Reis oder anderen Gemüsen, z. B. Porree, Blumenkohl, Möhren, Erbsen, grünem Spargel



Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte