



Gemüsepfanne mit Eierstich

Gemüsepfanne mit Eierstich

400 g gemischtes Gemüse deiner Wahl (Brokkoli, Karotten, Paprika, Zucchini...)

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Zehe(n) Knoblauch

200 g Eierstich, klein gehackt

2 Esslöffel Rinatura Rapskernöl kaltgepresst Bio

Salz, Pfeffer & optional Paprikapulver

Frische Petersilie, fein gehackt

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Gemüsepfanne mit Eierstich

1.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind. Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Den Eierstich zu der Gemüsepfanne geben, vorsichtig umrühren und kurz mitbraten.

Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und optional Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie garnieren und servieren.