



Bunte Pfanne – regional und lecker



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

LEBENSMITTELRETTER-REZEPT

ZUTATEN für 4 Personen:

- » 2 EL Rapsöl
- » 400 – 800 g Gemüse nach Wahl und Saison
- » 250 ml Gemüsebrühe
- » Salz, Pfeffer
- » 600 – 800 g gekochte Kartoffeln, Nudeln oder Reis (z. B. vom Vortag)
- » optional 200 g kleingeschnittenes Fleisch
- » Kräuter und Gewürze nach Wahl

TIPPS:

- » Verwenden Sie wo immer möglich regionale Produkte.
- » Die Bunte Pfanne eignet sich super zur Resteverwertung, z. B. können auch gekochte Gemüse- reste vom Vortag oder Fleisch- oder Wurstreste verwendet werden, ganz nach Lust und Laune.

ZUBEREITUNG & AUFWAND:



- » Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Gemüse dazugeben und andünsten.
- » Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- » Gekochte Kartoffeln o.ä. vom Vortag in die Pfanne dazugeben und erwärmen.
- » Mit Kräutern und Gewürzen auf Wunsch verfeinern.