



Lebensmittelretter-Rezept

Bunte Pfanne – regional und lecker



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Zutaten für 4 Personen:

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

Zubereitung und Aufwand

- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Gemüse dazugeben und andünsten.
- Mit Brühe 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.

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