

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Sekundarschule Wilmersdorf: Gemüse-Topinambur-Pfanne (4 Portionen)



Gemüsepfanne:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1 kg 650 g	Topinambur Möhren	○ putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden
2 kleine Stangen	Porree	○ putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden
1 EL	Rapsöl	○ in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Wenden 10 Minuten darin braten
	Jodsalz Pfeffer	○ Gemüse würzen
250 ml	Gemüsebrühe	○ zur Gemüsepfanne geben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen

Topping:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
3 Stiele ½ Bund	Petersilie Schnittlauch	○ waschen und grob hacken
100 g	Saure Sahne	○ mit den Kräutern verrühren
20 g	Sonnenblumenkerne	○ in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten

Gemüsepfanne mit Kräuterdip und gerösteten Sonnenblumenkernen servieren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de