



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

KARTOFFELPFANNE MIT KÜRBIS UND ZUCCHINI

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Die Möhren putzen und in Stücke schneiden.
3. Die Enden der Bohnen abschneiden.
4. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden.
5. Die Schalotte abziehen und würfeln.
6. Den Kürbis halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.
7. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Kartoffelwürfel mit den Möhrenstücken 3 Minuten anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.
8. Nach 5 Minuten die Zucchini- und Kürbisstücke sowie die Bohnen hinzufügen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Oregano und Bohnenkraut würzen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
9. Die fertige Kartoffel-Gemüsepfanne servieren.

ZUTATEN

200 g Kartoffeln
200 g Kürbis
100 g grüne Bohnen
100 g Zucchini
2 Möhren
1 Schalotte
1,5 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Bohnenkraut
Oregano



449
Kalorien



53g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



16g
Fett



16g
Ballaststoffe