



Gemischte Veggie-Pfanne

Gemischte veggie-pfanne mit bedda Hollandaise.

HAUPTSPEISE FÜR ZWEI PERSONEN

ZUTATEN

1-2 EL	Pflanzenöl
500 g	gemischtes frisches oder gefrorenes gemüse
2	Knoblauchzehen, gehackt
1,5 EL	Balsamico Essig
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
½ TL	Ahornsirup
3 EL	bedda Granvegano
2 EL	gehackte frische Kräuter
2 TL	Knoblauchpulver
1 TL	geräucherte Paprika
½ TL	Chilipulver
½	Dose Kidney - Bohnen (oder Kichererbsen)
50 g	bedda Hirte
-	Brot
-	bedda Hollandaise

ZUBEREITUNG

Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Gemüse in ähnlich große Stücke schneiden. dann in die heisse Pfanne geben und für 10-15 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist und die Stücke eine leichte Bräunung haben, gelegentlich umrühren.

Währenddessen Knoblauch, Essig, Tomatenmark, Öl, Senf, Ahornsirup, bedda Granvegano, frische Kräuter und Gewürze in ein Gasbehälter geben und schließen. Zum mischen den Behälter schütteln.

Die abgetropften Kidney Bohnen sowie die Sosse in die Pfanne geben. Für weitere 2-3 Minuten kochen lassen, bis alles aufgewärmt ist und die Sosse etwas dicklicher geworden ist. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne vom Herd nehmen und direkt bedda Hirte darüber zerbröseln.

Die Gemüsepfanne noch warm mit zusätzlicher bedda Hollandaise als Dip für das Brot servieren.