



# Batate-Wirz-Gemüsepfanne

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste:

1 kl. Wirz, 1/8 l Gemüsebrühe, 500 g Batate, 1 Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, 1 Möhre, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 1 Msp. rotes Chilipulver, Salz, Pfeffer, Rosmarin

## Zubereitung:

1. Den Wirz waschen und in feine Streifen schneiden. In der Gemüsebrühe bissfest garen und abtropfen lassen.
2. Die Batate waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, ebenso die Möhre.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das ganze Gemüse (ohne den Wirsing) und das Chilipulver hinzugeben und bei gelegentlichem Wenden so lange andünsten bis das Gemüse weich ist. Dann den Zucker, das Salz und den Pfeffer nach Geschmack zugeben und alles zusammen weitere 5 min garen.
4. Den durchgepressten Knoblauch und das Tomatenmark unterrühren. Wenn der Knoblauch nach etwa 1 min sein Aroma entfaltet, kann der Wirz und das Rosmarin dazugegeben werden. Alles noch mal gut durchgaren und dann servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).  
Guten Appetit!

