

Kartoffel-Blumenkohl Gemüsepfanne

Rezepte von BEPA Bio



Zutaten für 4 Portionen:

400 g festkochende Kartoffeln,

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 400 g Blumenkohl

100 ml Weißwein, 2 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe

80 g Pinienkerne, 1/2 Bund Petersilie, 80 g Parmesan, 40 g Butter,
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch nach dem Schälen fein würfeln. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

2. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin glasig dünsten. Die Kartoffelwürfel dazu geben und alles bei mittlerer Stufe ca. 2 Min. schmoren lassen.

3. Gemüse mit Weißwein ablöschen und mit 200 ml Brühe auffüllen, dann weitere 12 Min. köcheln lassen.

4. Blumenkohl und Pinienkerne dazugeben, mit der übrigen Brühe auffüllen und weitere 5 min. einkochen.

5. Die gehackte Petersilie dazugeben, 60 g geriebenen Parmesan mit der Butter unterrühren und in der Pfanne schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Anrichten:

Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und restlichen Parmesan darüber streuen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch

Guten Appetit

