Rezept

Schneller Gemüseteller

15 min | 1 Pers

Zutaten

3	Spitzpeperoni
6	Champignons
1	Frühlingszwiebel
1/3	Salatgurke
1 1/2 EL	Olivenöl
	Pfeffer ,schwarz (ganz)
	Meersalz
	Paprika edelsüss
frische	Petersilie

Vorbereitung

- Bei den Peperonis den Stielansatz abschneiden und soweit es geht die Kernen und Scheidenwände rausnehmen. Die ausgehöhlten Peperonis nun in ca. 3mm breite Ringe schneiden.
- Champignons in Scheiben schneiden.
- Mit der Frühlingszwiebel und einem Teil des grünen Krautes gleich vorgehen.
- Die Salatgurke schälen, längs halbieren, erneut jede Hälfte längs halbieren und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
- Petersilie fein schneiden.

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und sämtliches geschnittenes Gemüse beigeben.
2. ca. 10 Min. rührbraten, es sollte alles noch etwas knackig sein.
3. Erst kurz vor Ende der Bratzeit mit frisch gemahlenem Pfeffer, Meersalz und Paprika abschmecken.
4. Zum Schluss die fein geschnittene Petersilie darüber streuen.

Variationen

Wenn Sie zur Abwechslung eine andere Geschmacksrichtung möchten, passt auch sehr gut Za 'tar.

Tipps

Dazu eine Scheibe frisches, knuspriges Brot !

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.