Rezept

Gemüse mit Za 'tar

30 min | 4 Pers

Zutaten

1 (oder 2)	Gemüsezwiebel (oder normale Zwiebeln)
4 - 6	Karotten
1 (ca 300g)	Blumekohl
250g	Champignons
1 EL	Za 'tar Gewürzmischung
3 EL	Olivenöl
ca 3 dl	Wasser
	Meersalz

Vorbereitung

- Alles Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Karotten zusammen in einem Teller bereit stellen.
- Blumenkohl und Champignons zusammen in einem zweiten Teller bereit stellen.

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem Wok oder grossen Pfanne erhitzen.
2. Karotten und Zwiebeln unter ständigem Rühren gut andünsten. Wenn das Gemüse Farbe bekommt, ca. 1 dl vom bereit gestellten Wasser beigeben und eine Prise Meersalz. Weiter rühren.
3. Sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, erneut etwas Wasser dazu geben. Es muss immer ein wenig Sud vorhanden sein, da sonst das Gemüse anbrennt ! Weiter rühren. Vorgang wiederholen. Vorsicht mit dem Salzen, da die Za 'tar Mischung, die erst später beigegeben wird, auch Salz enthält.
4. Nach ca. 10 Min. den Blumenkohl und die Champignons dazu geben. Weiter rühren. Immer darauf achten, dass das Gemüse nicht anbrennt. Vorgehen wie in Schritt 2. , so lange, bis das Gemüse beinahe die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreicht hat.
5. Ein letztes mal wenig Wasser und das Za 'tar beigeben, weiter rühren.
6. Wenn Sie mit der Bissfestigkeit des Gemüses zufrieden sind, mit Meersalz abschmecken.

Variationen

Falls Sie mehr Sauce benötigen: Erneute Zugabe von Wasser, Za 'tar Gewürzmischung und ev. etwas Bouillonkozetrat.

Natürlich können Sie auch andere Gemüse-Kombinationen verwenden z.B. Karotten, Bohnen, Gemüsezwiebel oder Zucchetti, Aubergine, Peperoni oder Lauch, Erbsen, Brokkoli, Kohl etc. Je nach Lust und Laune, so wie es Ihnen am besten schmeckt !

Tipps

Dieses Gemüse passt sehr gut zu Couscous oder Reis und Bulgur.

Es schmeckt auch ausgezeichnet mit frischem Fladenbrot und Luna ' s Tomatensalat oder Gurken Raita.

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