

Gemüse-Pfanne mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
6 Kirschtomaten	3 frische Champignons	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	200 g Sahne	Knoblauchgranulat
Kräuter der Provence	edelsüßes Paprikapulver	Oliveöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	40 g Butter	100 ml Milch
Knoblauchgranulat	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Gemüsepfanne:

Die Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen und in der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Pilze putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, Knoblauch pressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Paprika, Tomaten, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin braten und garen. Mit Knoblauchgranulat, Kräutern der Provence, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Kurz köcheln lassen, dann servieren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In Salzwasser 15-20 Minuten garen, dann abgießen.

Butter und Milch zu den Kartoffeln geben und zu einem Stampf verarbeiten. Kartoffelstampf mit Knoblauchgranulat, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieter Groß am 25. Mai 2022