

Wurzelgemüse-Pfanne mit Petersilienwurzel: Ein einfaches Rezept für Euch



Möchtet Ihr ein schmackhaftes und leicht zu kochendes Gericht mit Wurzelgemüse zubereiten? Dann ist diese Wurzelgemüse-Pfanne mit Petersilienwurzel genau das Richtige für Euch. Sie vereint den aromatischen Geschmack verschiedener Wurzeln und ist in kurzer Zeit zubereitet.

..... Zutaten für 4 Personen Wurzelgemüse-Pfanne

Zutaten

- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Pastinaken
- 1 kleine Steckrübe
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren
- Frischer Knoblauch (optional)

Zubereitung der Wurzelgemüse-Pfanne

1. Schält die Möhren, Petersilienwurzeln, Pastinaken und die Steckrübe. Schneidet das Gemüse in mundgerechte Stücke. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Erhitzt das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gebt die Zwiebeln hinzu und bratet sie glasig an.
3. Fügt das geschnittene Wurzelgemüse hinzu und bratet es unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten an, bis es leicht gebräunt ist.
4. Reduziert die Hitze, gebt den Honig dazu und mischt alles gut durch. Würzt mit Salz und Pfeffer nach eurem Geschmack.
5. Deckt die Pfanne ab und lasst das Gemüse weitere 10 Minuten schmoren, bis es weich, aber noch bissfest ist.
6. Bestreut die fertige Wurzelgemüse-Pfanne mit frisch gehackter Petersilie und serviert sie warm.

Gesundheitliche Vorteile der Hauptzutaten:

- **Petersilienwurzel:** Reich an Vitamin C und Kalium, unterstützt sie das Immunsystem und die Herzgesundheit.
- **Möhren:** Enthalten Beta-Carotin, das wichtig für die Augengesundheit ist. Erfahrt noch weitere Gesundheitstipps zu Möhren.
- **Pastinaken:** Liefern Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Man nennt sie nicht umsonst die Superwurzel. Warum die Pastinaken so gesund sind, haben wir für Euch hier zusammengefasst.
- **Steckrübe:** Eine gute Quelle für Vitamin C und Ballaststoffe, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Verdauung.



Einkauf und Lagerung:

- **Einkauf:** Achtet beim Kauf von Wurzelgemüse auf eine feste Konsistenz und eine glatte Oberfläche ohne weiche Stellen.
- **Lagerung:** Bewahrt Wurzelgemüse kühl und feucht auf, idealerweise im Gemüsefach des Kühlschranks. Entfernt das Grün, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Häufe Fragen zur Wurzelgemüse-Pfanne (FAQ):

1. Kann ich anderes Gemüse hinzufügen?

Ja, du kannst beispielsweise Kartoffeln oder Süßkartoffeln ergänzen.

2. Wie lange ist die Wurzelgemüse-Pfanne haltbar?

Im Kühlschrank hält sie sich in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Tage.

3. Kann ich die Pfanne einfrieren?

Ja, nach dem Abkühlen kannst du sie portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen und erwärmen.

Probiert dieses einfache Rezept aus und entdeckt den vollen Geschmack von Wurzelgemüse. Teilt Eure Erfahrungen und Variationen mit Freunden und Familie.

Besucht unseren Küchen-Blog, um weitere Rezepte und Tipps zu entdecken, die Euer Kocherlebnis perfektionieren.