



♡ Bunte & Gemüsepfanne



♡ Zutaten

- › 180 g Zartweizen
- › 200 g Brokkoli
- › 1 kleine Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 140 g)
- › 1 rote Paprika
- › 100 g Champignons
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Olivenöl
- › Salz & Pfeffer
- › 2 TL Zitronensaft
- › 3 TL getrocknete Petersilie

Den Zartweizen nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen.

Den Mais abtropfen lassen.

Die Paprika halbieren, entkernen und waschen, anschließend in Würfel schneiden.

Die Champignons putzen, abziehen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und dann die Zwiebel und den Knoblauch andünsten.

Nun die Pilze dazu geben und 2-3 Minuten anbraten.

Anschließend kommen die Paprika und der Brokkolie dazu, alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der Petersilie würzen.

Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Kurz vorm servieren den Weißen und den Mais untermischen.

