



♡ Kartoffel & Gemüse ♡ Pfanne



♡ Zutaten

- › 500 g Kartoffeln
- › 1 Zwiebel
- › 1 Karotte ca. 50 g
- › 150 g Brokkoli
- › 200 g Blumenkohl
- › 150 TK Erbsen
- › 2 EL Mayonnaise
- › 4 EL Naturjoghurt
- › 2 1/2 TL Zitronensaft
- › 4 EL Sonnenblumenöl
- › 6 TL Iglu 8 Kräutermischung
- › Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Stifte schneiden. Diese dann in Salzwasser garen. Anschließend abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in ca. 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen und den Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen.

In einem Topf Wasser erhitzen und darin zuerst den Blumenkohl garen und kurz bevor dieser fertig ist den Brokkoli dazu geben, dieser braucht nämlich nicht so lange. Alles abschütten und erstmal an die Seite stellen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die gekochten Kartoffelstifte gold/braun anbraten. Nun kommt das restliche Gemüse, bis auf die Erbsen, dazu, alles noch mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals anschmoren.

Kurz vor Schluss kommen die Erbsen dazu, so bleiben diese noch knackig.

Für die Soße den Joghurt mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit der Soße beträufeln.

