

Grünes Schmorgemüse mit Herbaria "Ras el Hanout"



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 20 Min.
Zubereitungszeit: 20 Min.



Zutaten:

500 g Kartoffel(n),
mehligkochend
300 g Zucchini(s)
300 g Brokkoli
150 g Lauch
300 g Mangold, bunt
4 EL Olivenöl
2 EL Herbaria Ras el Hanout
nach Belieben Herbaria
Sizilianisches Steinsalz
250 ml Gemüsebrühe
150 g Erbsen
kleine Handvoll Pistazie(n)



Windmühlmesser
r Sparschäler



Jordan Olivenöl
nativ extra



Kochlöffel
KochForm 28 cm
rund



Gemüsemesser
Mittelspitz von Win-
dmühlmesser



Herbaria
Sizilianisches
Steinsalz



Continenta
Schneidebrett aus
Akazienholz



Herbaria Ras el
Hanout,
Orientalische
Gewürzmischung



Herbaria Querbeet
für Veganer
geeignet



Küchenprofi
Schmorpfanne
Marmite in rot

1

Die Kartoffeln waschen und schälen und 3-4 cm groß würfeln. Zucchini waschen, längs vierteln, quer in 2 cm große Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, den Stängel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2

Lauch längs vierteln, waschen und quer in 1 cm lange Stücke schneiden. Mangold waschen und trockenschütteln. Die Stiele aus den Blättern schneiden und 2 cm breit schneiden. Die Blätter in breite Streifen schneiden.

3

Kartoffeln, Mangoldstiele und Lauch mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten zugedeckt in einer Pfanne schmoren. Herbaria Ras el Hanout Gewürzmischung unterrühren, leicht salzen, mit etwas von der Gemüsebrühe (mit Herbaria Querbeet gemacht) ablöschen, Zucchini und Brokkolistiele zugeben. Weitere 5 Minuten schmoren.

4

Die Mangoldblätter, Brokkoliröschen und Erbsen mit der restlichen Gemüsebrühe zugeben. Alles gut mischen und 5 Minuten fertig schmoren.

5

Anrichten und mit frischem Olivenöl beträufeln. Leicht gesalzene Pistazien aus den Schalen lösen, grob hacken und über das Gemüse streuen.

TK-Erbsen sind ein wunderbares Gemüse, während der Saison lohnt es sich aber auch frische Erbsen zu verwenden – aus den Schoten von etwa 1 kg Erbsen (da bleiben knapp 250 g Erbsen übrig) mit einer gewürfelten Zwiebel und etwa 1,5 l Wasser können Sie in etwa 15 Minuten eine hervorragende grüne Gemüsebrühe kochen und auch gleich für das Rezept verwenden.