

Rezept

Gemüsepfanne mit Kräutern

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Kräutern, am 12.06.2026

Zutaten

100 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
250 g Möhren	250 g Zucchini
1 kleines Bund glatte Petersilie	je 6 Stängel Basilikum und Thymian
1 Bio-Zitrone	20 g Kürbiskerne
125 g vorgegarter Weizen (Packung)	ca. ½ l Gemüsebrühe
1 EL Distelöl	Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Möhren und Zucchini putzen, Möhren schälen und beides klein würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen, die Blätter fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1-2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kürbiskerne rösten, abkühlen lassen und hacken. Kräuter mit Knoblauch, Kürbiskernen, Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft mischen und beiseitestellen.
2. Den Weizen in kochender Brühe in 8-9 Min. al dente garen, dann abgießen. Inzwischen Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 5 Min. weich dünsten. Möhren zugeben und 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Zucchini zugeben und 2 Min. mitbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Weizen untermischen, mit übrigem Zitronensaft abschmecken. Mit der Kräutermischung bestreuen.