

Rezept

Gemüsepfanne mit Mozzarella

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Mozzarella, am 28.06.2026

Zutaten

500 g junge Möhren	500 g Zuckerschoten
4 EL Olivenöl mit Zitrone	Salz
Pfeffer	125 ml Gemüsebrühe
250 g Mini-Mozzarellakugeln (z. B. Büffelmozzarella)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 25 g F, 12 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und auf dem Gemüsehobel oder mit dem Messer schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen, größere Schoten schräg halbieren.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl mit Zitrone erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bissfest garen.

3. Inzwischen den Mozzarella abgießen und abtropfen lassen, größere Kugeln halbieren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Mozzarella untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Dazu passt Baguette.