

Rezept

Gemüsepfanne mit scharfer Sauce und Sonnenblumenhack

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit scharfer Sauce und Sonnenblumenhack, am 28.06.2026

Zutaten

40 g Sonnenblumenhack (Bio- oder Drogeriemarkt)	125 ml warme hefefreie Gemüsebrühe
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	Salz
¼ TL Sambal Oelek (ersatzweise ½ TL Chiliflocken)	½ rote Paprika
½ gelbe Paprika	1 Zucchini
2 Möhren	½ Knolle Fenchel
Pfeffer	2 1/2 EL natives Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 14 g F, 16 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Das Sonnenblumenhack nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe einweichen. Die Tomaten in einer Schüssel mit etwas Salz und dem Sambal Oelek mischen.
2. Die Paprika waschen und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Zucchini waschen und putzen. Möhren putzen und schälen. Den Fenchel waschen, längs halbieren und vom Strunk befreien. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenhack in ein feines Sieb abgießen.
3. 1 ½ EL Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Gemüse darin 3-5 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen EL Öl und das Sonnenblumenhack in die Pfanne geben und alles weitere 5 Min. braten.
4. Die Tomatenmischung in die Pfanne geben und den Gemüse-Hack-Mix noch mal 5 Min. braten. Die Gemüsepfanne auf zwei Tellern anrichten.