Gemüsepfanne mit Ofenkartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Olivenöl	8 EL
Knoblauchzehen	2 St.
Salz	0.75 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	0.5 TL
Rosmarin, getrocknet	1 TL
Zwiebeln, rot	2 St.
Buschbohnen	200 g
Zucchini	1 St.
Spitzpaprika	2 St.
Karotten	2 St.
Oregano, getrocknet	1 TL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Ofen vorheizen
Heize den Ofen auf 200 °C Heißluft vor.

2. Ofenkartoffeln
Schäle die Kartoffeln nach Belieben und schneide sie in feine Stücke. Schäle eine Knoblauchzehe und hacke sie fein. Vermenge die Kartoffeln mit 40 g Olivenöl, Knoblauch, 0,5 TL Salz und 0,25 TL Pfeffer. Gib sie in eine Ofenform, bestreue sie mit Rosmarin und backe sie im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten.

3. Gemüsepfanne
Schäle die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe und schneide sie in feine Scheiben. Erhitze 40 g Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Säubere die grünen Bohnen, schneide die Enden ab und halbiere sie. Schneide die Zucchini und Spitzpaprika in grobe Stücke und die Karotten in feine Scheiben. Brate die Bohnen, Zucchinistücke und Karottenscheiben für etwa 4-5 Minuten mit an. Gib die Spitzpaprika dazu, brate sie kurz mit an und schmecke alles mit 0,25 TL Salz, 0,25 TL Pfeffer und dem Oregano ab. Lösche die Pfanne mit dem Balsamico Essig ab und serviere sie gemeinsam mit den Ofenkartoffeln und nach Belieben etwas Joghurt.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	14 g