

Pfannengemüse mit Pilzen

Menge: Reicht für 4–6 Personen

Zutaten: je eine rote grüne und gelbe Paprikaschote
½ Kopf Chinakohl
1 Dose Mischpilze (230g Abtropfgewicht)
2 EL Öl
100ml Gemüsebrühe (instant)
1 EL geröstete Sesamkörner
Pfeffer & Salz

Zubereitung: Die Pilze in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und kurz unter fließendem Wasser abspülen.

Das Gemüse putzen und in nicht zu feine Streifen schneiden.

Die Sesamkörner ohne Fett in der Pfanne rösten.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Pilze zugeben und 2 Minuten unter ständigem Rühren garen. Dann den Chinakohl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sesamkörner auf das Gemüse streuen.

Tips: