



# Mediterranes Grillgemüse

Dieses leckere Gericht schmeckt wie ein Hauch Urlaub in der Pfanne.

Diese leckere Pfanne macht satt und glücklich. Und das ganz ohne Fleisch und mit nur wenig Aufwand bei der Zubereitung. Das Gemüse saftig und die Kartoffeln sind kross gebraten: Sie geben genug Nährstoffe, um durch den halben Tag zu kommen und erinnern dabei ein wenig an den Urlaub in Frankreich oder Italien.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

## Zutaten für 2 Personen

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Rote Zwiebeln
- 6 kleine Kartoffeln
- frische Petersilie
- 4 Teelöffel Olivenöl
- Gewürze jeweils 1 Teelöffel: Paprika, Oregano, Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

## So geht's

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit gesalzenem Wasser circa 15 Minuten kochen lassen. Währenddessen das Gemüse waschen, schälen und schneiden. Die Zucchini in Scheiben, die Karotten in längliche Streifen und die Zwiebeln in Achtel. Den gehackten Knoblauch in eine geölte Pfanne bei niedriger Hitze geben. Nach einer Minute das Gemüse und die vorgekochten Kartoffeln hinzugeben und die Hitze hochschalten. Alles bei ständigem Wenden 10 Minuten lang braten. Zum Schluss die Hitze reduzieren und die Gewürze sowie das Olivenöl in die Pfanne geben. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie garnieren und: Schmecken lassen!

## So gesund ist es

Hochwertiges Olivenöl steckt voller ungesättigter Fettsäuren, die für einen gesunden Cholesterinspiegel sorgen und den Stoffwechsel ankurbeln. Die Kartoffeln sind kalorienarm und machen satt. Das Gemüse liefert dazu wertvolle Vitamine, Magnesium und Eisen, die der Körper für den Aufbau von Knochen und Muskeln braucht.

Brennwert: 326kcal, Protein: 8,4g, Kohlenhydrate: 58g, Fett: 5,8g (durchschnittlich pro Portion)