

DAS REZEPT

Eine bunte Gemüsepfanne



Roswitha Damek, Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum, empfiehlt eine „Pfanne Bunt“.

Die Gemüsepfanne mit Süßkartoffeln kommt farbenfroh daher. Bereits die Zubereitung ist ein Augenschmaus und lässt den gesundheitlichen Wert dieser bunten Vielfalt erahnen. Pflanzliche Farbstoffe, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie Carotinoide und Flavonoide binden Freie Radikale und schützen so die Zellen vor Schädigungen. Sie wirken auch entzündungshemmend, antibakteriell und cholesterinsenkend. Ingwer wirkt besonders auf Magen und Darm und fördert so die Bildung von Verdauungssäften.

Gemüsepfanne mit Süßkartoffeln 4 Portionen

Zutaten: 800 g Süßkartoffeln, 2 rote Zwiebeln, je 1 rote und grüne Paprikaschote, 2 mittelgroße Möhren, 1 TL Ingwer, frisch gerieben, 2 EL Rapsöl, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 Dose Gemüsemais, 2 EL Ahornsirup oder Honig, 2 EL Zitronensaft und Tabasco

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen, waschen und mundgerecht würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren und grob würfeln. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwerknolle schälen und fein reiben Tipp: Pergamentpapier auf die Reibe legen.

Dann Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Süßkartoffeln darin rundherum leicht anbraten. Zwiebeln, Paprika und Möhren dazugeben und ebenfalls leicht braten. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze rund 15 Minuten garen. Dann Maiskörner zu der Gemüsepfanne geben und diese mit Ahornsirup, beziehungsweise Honig, Zitronensaft und Tabasco abschmecken.

Für Figurbewusste: Die Gemüsepfanne hat pro Portion 365 Kalorien.