

Goldene Gemüsepfanne mit Kurkuma & schwarzem Pfeffer

Wärme im Januar – Rezept für 2 Personen

Zutaten:



- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm), fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Ghee oder Olivenöl
- 150 ml Wasser
- Salz nach Geschmack
- Optional: frische Petersilie oder Koriander

Schritt-für-Schritt

1. Gemüse vorbereiten

Gemüse waschen, schälen (falls nötig) und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Gewürze aktivieren

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel kurz anrösten, bis er duftet und seine Aromen entfalten
Ingwer hinzufügen, kurz anschwitzen. Kurkuma und schwarzen Pfeffer einrühren.

3. Gemüse garen

Gemüse zugeben, gut wenden, Wasser angießen und bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten sanft garen.
Abschmecken & servieren

4. Mit Salz abschmecken und mit frischen Kräutern bestreuen. Warm genießen.