



© New Africa – stock.adobe.com

FRUCHTIGE GEMÜSEPFANNE

(10 Kinderportionen)

Zutaten:

450 g Paprika rot, 450 g Paprika gelb, 400 g Möhren, 100 g Zwiebel, 600 g Pflaume (möglichst gelb), 2 EL Rapsöl, 120 ml Gemüsebrühe, ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß

So wird's gemacht:

Paprikaschoten und Pflaumen separat waschen, halbieren, entkernen und in 1 – 2 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und zunächst Möhren und Paprika darin anschwitzen. Gemüsebrühe hinzufügen und das Ganze ca. 10 Minuten dünsten. Zuletzt die Pflaumen hinzugeben und weitere 5 Minuten mit garen. Zitronensaft angießen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Tipp:

- Zu der Gemüsepfanne passt am besten eine Reis- oder Kartoffelbeilage.