

Mediterrane Gemüsepfanne mit Bärlauch

Zutaten | 4 Portionen

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1	Aubergine
2	Paprika, rot
2	Zucchini
2	Süßkartoffeln, mittelgroß
	Salz, Pfeffer
250 g	kleine Mozzarella-Kugeln
1 Bund	Bärlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten.
- Aubergine, Paprika und Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Süßkartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- Erst die Aubergine, dann nacheinander Paprika-, Zucchini- und Süßkartoffelwürfel in die Pfanne geben und bissfest garen. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die Mozzarella-Kugeln halbieren, frischen Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Beides zu dem Gemüse in die Pfanne geben und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 354 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
367 kcal	21 g	30,5 g	15 g	292 mg