Frühstückspfanne

Die "Guten Morgen Frühstückspfanne"

Die "Guten Morgen Frühstückspfanne"
...mit Chili braucht man kein Hallo-Wach mehr!

Deftiger geht’s nicht mehr! Ein wuchtig derbes Frühstück, mit dem jeder genügend Kraft und Energie für den Tag tanken kann. Für einen kompromisslos guten Morgen!

Für diejenigen, die es morgens schon scharf mögen, kann eine Chilischote mitgebraten werden.
Chilischoten gibt es in verschiedenen Schärfen und Variationen.
Für alle, die es extrem scharf haben wollen: Einfach die Kerne der Chilischote mit verwenden.

Wachwerden ist garantiert!

Zutaten für die Frühstückspfanne

(für4 Personen)

- 4 Kartoffeln
- ¼ Blumenkohl
- ½ Aubergine
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 100 g Champignons
- 1 Rosmarinzweig
- 100 ml Gemüsefond
- Kurkuma

- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Salz & Pfeffer

Zubereitung der Frühstückspfanne

1. Kartoffeln säubern und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden
2.

Gemüse und Champignons waschen, beziehungsweise säubern und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden

3. Den Rosmarin zupfen

4. Kartoffeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten anbraten

5. Blumenkohl und Aubergine zugeben und weitere 3 bis 5 Minuten mitbraten

6. Karotten dazugeben und kurz mitbraten

7. Zucchini, Champignons und Rosmarin beigeben und weitere 3 bis 5 Minuten unter regelmässigem Rühren weiterbraten lassen

8. Mit Kurkuma, Paprikapulver, Cayennepfeffer nach Belieben bestäuben

9. Mit Gemüsefond ablöschen und weiterbraten bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist

10. Mit Salz & Pfeffer abschmecken

- Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, sodass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,

Herausgeber von “Vegan Gesund – Das Kochbuch”

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen

- Pestos
- Vegane Küche