



Amaranth Gemüsepfanne

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen und glasig anschwitzen. Amaranth hinzugeben, kurz anschwitzen und anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Karotten, Kohlrabi und Paprika waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk abzupfen und waschen.
3. Die Karotten, Kohlrabi und Paprikawürfel zum Amaranth geben und für weitere 10 Minuten mitdünsten lassen. Währenddessen die Petersilie hacken.
4. Nun die Kirschtomaten, Petersilie und Parmesan hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Naturata Bio-Melassehefeflocken nach Belieben würzen.



Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- 3 EL Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- 500 ml Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- 200 g Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g Amaranth
- 300 g Karotten
- 300 g Kohlrabi
- 1 Paprika, gelb
- 1 Paprika, rot
- 10 Kirschtomaten
- 4 Stiele Petersilie, glatt
- 100 g Parmesan, gerieben
- Pfeffer