

Gemüse-Platte

Vegetarisch » Zucchini-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 3 Zucchini
- » 500g Brokkoli
- » 300g Erbsen
- » 4 Möhre(n)
- » 3EL Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2EL Pinienkerne
- » 1 Pk. Fix für Sauce Hollandaise

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Erbsen auftauen lassen. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

2. In einem Topf Butter heiß werden lassen und das Gemüse nach und nach kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer großen Platte warmhalten.

3. In einem Topf Holländische Soße nach Packungsanleitung zubereiten. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und in die Soße geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

4. Das angerichtete Gemüse mit der Sauce übergießen und mit den Pinienkernen garniert servieren. Dazu Baguette oder Salzkartoffeln reichen.

Tipp: THOMY Les Sauces Hollandaise verwenden.

Nährwerte: 237kcal/E12g/F12g/KH22g pro Portion

angelegt am: 05.07.2003

Rezept-Nr: 424

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke