

# GEMÜSEPFANNE NACH ERNTEANTEIL

Ernteanteil, am Dienstag oder Freitag frisch abgeholt

Gewürze - was halt da ist

Zwiebel

Knoblauch und Ingwer

Feta, nach Geschmack

Man(n) nehme den Ernteanteil vom Dienstag oder Freitag.

Obst für den Nachtisch aussortieren.

Alles gelieferte Gemüse waschen und schälen.

In einer Pfanne in heißem Fett Zwiebeln anbraten, um Röstaromen zu bilden.

Kartoffeln und/oder Karotten dazu geben, bis diese auch leicht angeröstet sind.

Alles mit etwas Gemüsebrühe oder dunklem Bier ablöschen.

Auf kleine Hitze stellen.

Klein geschnittenen Knoblauch und Ingwer hinzu geben.

Sukzessive alles weitere Gemüse hinzu geben (zuerst: hartes, lang zu garendes; weiches mit kürzerer Garzeit zuletzt).

Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Nach Geschmack Feta obenauf legen und zerlaufen lassen.

Das vergessene 100. Rezept -  
ein pragmatisches „Männer-Rezept“:  
Man(n) nehme was man hat  
Patric

