

Gemüsepfanne mit Schafskäse

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 150 g Zwiebel, grobe Würfel
- 150 g Paprika gelb, grobe Würfel

- 150 g Zucchini, 1cm dicke Scheiben
- 150 g Melanzani, geviertelt und in 1cm dicke Scheiben

- 1 ST Chilischote, fein geschnitten
- 150 g Tomaten, halbiert, Strunk entfernt und geviertelt

- 200 g Schafskäse
- Salz, Pfeffer, Oregano



Herstellung:

1. Zwiebel und Paprikawürfel in einer „Wokpfanne“ mit dem Olivenöl bei mäßiger Hitze, bei regelmäßigem schwenken der Pfanne“ 3 Minuten braten.
2. Dann Zucchini- und Melanzanischeiben hinzugeben und bei stetem schwenken der Pfanne das Gemüse 6-8 braten (sautieren).
3. Tomatenspalten und die geschnittenen Chilischoten dazugeben und weitere 2 Minuten bei stetem schwenken der Pfanne braten.
4. Schafskäse in das Gemüse hinein bröseln, umrühren, würzen, umrühren und ca. 1 Minuten bei schwacher Hitze den Käse im heißen Gemüse „schmelzen“ lassen.
5. Gemüse vom Herd nehmen und anrichten.

Herstellungsprozess:

