

Gemüsepfanne mit Superschmelz-Kohlrabi

1 Zwiebel
1 ½ EL Butter
3 Möhren
600-700 g Kartoffeln
600 g Superschmelz-Kohlrabi
Kräutersalz
Thymian, getrocknet
100 g Joghurt
100g Crème fraîche
Petersilie (frisch oder getrocknet)

1. Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten. Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen.

2. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und mit dem gesamten Gemüse weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen.

3. Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen. Mit gehackter, frischer oder getrockneter Petersilie bestreuen.

Gut dazu passt ein Rohkostsalat.



Guten Appetit!

Gemüsepfanne mit Superschmelz-Kohlrabi

1 Zwiebel
1 ½ EL Butter
3 Möhren
600-700 g Kartoffeln
600 g Superschmelz-Kohlrabi
Kräutersalz
Thymian, getrocknet
100 g Joghurt
100g Crème fraîche
Petersilie (frisch oder getrocknet)

1. Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten. Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen.

2. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und mit dem gesamten Gemüse weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen.

3. Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen. Mit gehackter, frischer oder getrockneter Petersilie bestreuen.

Gut dazu passt ein Rohkostsalat.



Guten Appetit!