

Gefriergemüse

Wenn manchmal die Idee für das tägliche Mittagessen fehlt und zudem nicht übermäßig Zeit dafür zur Verfügung steht, ist ein rasch zubereitetes, aber trotzdem köstliches Gericht perfekt! Bei uns zuhause lagert das selbst hergestellte Gemüse immer im Tiefkühlschrank und steht somit bei Bedarf immer rasch zur Verfügung. Vermischt mit glf gekochten Nudeln oder Reis steht rasch und unkompliziert ein köstliches Gericht auf dem Tisch!

Tipp zu den Zutaten:

Dem Geschmack sind hier keine Grenzen gesetzt und gerne kann in unterschiedlichen Gewichtsanteilen dein Lieblingsgemüse zum Einsatz kommen.

Sehr gerne bereite ich eine Mischung aus folgenden Zutaten zu:

- Karotten
- Lauch
- Sellerie
- Paprika
- Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie



Alle Zutaten waschen, putzen und klein schneiden bzw. raspeln. Für Karotten und Sellerie verwende ich hier gerne die Küchenmaschine mit Raspelaufsatz. Anschließend in einen großen Kunststoffbehälter geben, gut durchmischen und einfrieren.

Tipp zur Zubereitung:

1. Bei Bedarf eine Menge vom Gefriergemüse entnehmen.
2. Eine Pfanne mit etwas Speiseöl erhitzen, das Einfriergemüse im gefrorenen Zustand zugeben und braten bis es gar ist.
3. Unterdessen glutenfreie Nudeln oder Reis nach Packungsanleitung kochen und anschließend unter das Gemüse

mischen. Wenn es sehr fix gehen soll, kann auch gerne vorgekochter Reis zum Einsatz kommen.

4. Beim Würzen entscheidet der eigene Geschmack. Gerne verwende ich glutenfreie Sojasoße, Curry- oder Paprikapulver, Pfeffer.

5. Mit etwas geriebenem Parmesan, frischen Kräutern und einem Klecks Sauerrahm wird das einfache Gericht zum Geschmackerlebnis und stets in kurzer Zeit auf dem Tisch ☐

Tipp: Wer mag, kann bröselig gebratenes Hackfleisch, gebratene Hähnchen- oder Putenbruststücke oder gebratenen Schinken unter das Gericht mischen. Aber auch ohne Nudeln oder Reis schmeckt das gebratene Gemüse grandios und es dient prima als Beilage zu Fisch oder kurzgebratenem Fleisch.

Anmerkung: Auf den Bildern mit dem fertigen Gericht sind glutenfreie Hörnchennudeln von Birkel ersichtlich.





