



Vegane Kürbis Gemüsepfanne

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

500 g	Hokkaidokürbis	250 g	grüne Bohnen
1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1 Bund	Schnittlauch	1/2 Bund	Petersilie
150 g	Kichererbsen	2 TL	Salz
je 1/2 TL	Chiliflocken und Pfeffer	1 TL	Bohnenkraut, getrocknet
1 TL	Thymian	1 TL	Rosmarin

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Bohnen waschen, putzen und halbieren. Anschließend in Salzwasser zusammen mit den Kürbiswürfeln 5 Minuten kochen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kichererbsen abgießen und mit dem kalten Wasser abspülen.
4. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kürbis und Bohnen dazu geben und alles zusammen 5 Minuten anbraten.
5. Kichererbsen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und unterrühren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN