

# A A Kurkuma- Gemüsepfanne mit Feta

Abendmahlzeit Abnehmen für 1 Person



## Zutaten:

- ✓ 150 g Kartoffeln (festkochend)
- ✓ 1 kleine Möhre
- ✓ 1 kleine Tomate
- ✓ ½ Paprika (z. B. rot)
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ 50 g Feta
- ✓ ½ TL Kurkuma (gemahlen)
- ✓ ½ TL Fenchelsamen
- ✓ ½ TL Kümmel (ganz oder gemahlen)
- ✓ Ca. 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe (natriumarm)
- ✓ Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ✓ Frische Kräuter (optional)

## Zubereitung: ca. 25 Min

1. **Gemüse vorbereiten:**
  - Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
  - Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.
  - Tomate würfeln.
  - Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
  - Feta würfeln.
2. **Alles gemeinsam garen:**
  - In einem kleinen Topf die Kartoffeln, Möhren, Paprika und Zucchini zusammen mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe, Kurkuma, Fenchelsamen und Kümmel geben.
  - Zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa **12–15 Minuten** sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (je nach Schnittgröße).
  - In den letzten **3 Minuten** die Tomatenwürfel dazugeben.
3. **Feta zugeben:**
  - Vom Herd nehmen und die Feta-Würfel vorsichtig unterheben. Kurz stehen lassen, damit der Feta leicht schmilzt und das Gericht cremig wird.
4. **Abschmecken & Servieren:**
  - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - Optional mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Dill bestreuen.

## Hinweis:

Die Flüssigkeitsmenge kann je nach gewünschter Konsistenz angepasst werden, ob eher suppig oder eher wie ein Eintopf. Wenn Sie es etwas sämiger möchten, können Sie nach dem Kochen 1–2 EL der weichgekochten Kartoffeln zerdrücken und untermengen.

## Tipp:

Wenn Sie es würziger mögen, können Sie zusätzlich etwas Chili oder Ingwer dazugeben. Die Pfanne lässt sich auch gut vorbereiten und am nächsten Tag aufwärmen.

## Nährwerte pro 100 g

<b>Kalorien</b>	68,8 kcal
<b>Eiweiß</b>	2,74 g
<b>Fette</b>	2,46 g
<b>gesättigte Fette</b>	1,55 g
<b>Kohlenhydrate</b>	9,19 g
<b>Zucker</b>	2,29 g
<b>Ballaststoffe</b>	1,62 g
<b>Salz</b>	0,29 g

## Nährwerte pro Portion der Kurkuma-Gemüsepfanne ( ca.460g)

<b>Kalorien</b>	316,5 kcal
<b>Eiweiß</b>	12,62 g
<b>Fette</b>	11,31g
<b>gesättigte Fette</b>	7,15 g
<b>Kohlenhydrate</b>	42,26 g
<b>Zucker</b>	10,52 g
<b>Ballaststoffe</b>	7,45 g
<b>Salz</b>	1,33 g