

Untergrundgemüse-Pfanne

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 4/10 – Dauer: ca. 35 Minuten – Art: Hauptgang, Beilage – Kosten: Günstig

Zutatenliste

- 500g festkochende Kartoffeln
- 200g Karotten (Ein semantischer Dauerbrenner, der gerne für Diskussionen sorgt: *Mohrrübe, Karotte, Möhre* - was denn nun?)
- 100g Pastinaken (Kann mit Petersilienwurzel ersetzt werden und umgekehrt)
- 100g Petersilienwurzel (Kann mit Pastinake ersetzt werden und umgekehrt)
- 1 große Zwiebel (Meine Favoriten sind hier die roten, aber die Wahl der Zwiebel bleibt jedem Koch überlassen)
- 20g Kräuterbutter
- 3 EL Keimöl (Hier kann alternative jedes milde, *charakterlose* Öl zum Einsatz kommen; verfügbarster Ersatz dürfte Sonnenblumenöl sein)
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 2 TL schwarzer Pfeffer (Am besten frisch gemahlen)
- 1 Prise Salz (Ich schwöre bei solch aromatisch fokussierten Gerichten auf die *Fleur de Sel* die nicht ganz billige aber kulinarisch sehr lohnenswerte *Salzblume*)
- 3 EL Sojasoße (Alternativ Gemüsebrühe)

Praxis-Anleitung

1. Zuerst das Gemüse zur Vorbereitung waschen, schälen und putzen. Daraufhin die 4 Hauptgemüse quadratisch auf 1x1 cm Würfeln zuschneiden; Zwiebel hingegen nur in grobe Streifen schneiden.
2. In einer möglichst großen Bratpfanne das Öl scharf erhitzen und darin zuerst die Kartoffeln ca. 5 Minuten alleine kross anbraten. Daraufhin Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel hinzugeben und mit braten, die Hitze langsam auf mittel Temperaturen verringern, damit nichts anbrennt.
3. Sobald das Öl *verbraten* wurde die Kräuterbutter einschmelzen und anschließend die Zwiebeln hinzugeben.
4. Weiter 10 Minuten schmoren bis alle Gemüse gar sind, dabei immer wieder mit der Sojasoße ablöschen, damit währenddessen nichts verbrennt. (Der Weg zur Perfektion dieses Gerichtes ist die doppelte Gratwanderung zwischen den berühmt berüchtigten Röstaromen/*verbrannt* und *kross/matschig*; der Hausmannsköstler kennt diese kleine Herausforderung von den guten alten Bratkartoffeln hinlänglich.)
5. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und servieren.

