



Bunte Gemüse-Pfanne mit veganem Fetakäse

Zusammen mit den Byodo Rapsölen schmeckt die bunte Gemüse-Pfanne nicht nur absolut köstlich, sondern liefert wertvolle Fettsäuren. Mit veganem Fetakäse ein genussvolles Geschmackserlebnis.

Zutaten

4 Portionen

- 3 EL Byodo Bratöl Raps
- 250 g junge Möhren
- 250 g Zucchini
- 200 g Brokkoli
- 300 g Champignons, klein
- 250 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Gemüsebrühe, vegan
- 1 Prise Koriander, gemahlen
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 Prise Byodo Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Byodo Rapsöl, nativ
- 1 Packung veganer Fetakäse

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Knoblauch klein hacken, Zwiebeln halbieren und in feine Streifen

schneiden. Möhren und Zucchini waschen und anschließend in grobe Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in 3 EL Byodo Bratöl Raps anschwitzen, Möhren und Zucchini dazugeben und ebenso etwas anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten dünsten lassen.

Gewaschene Champignons und Brokkoli-Röschen im Ganzen zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Koriander, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren. Zum Schluss den veganen Fetakäse mit den Fingern über das Gemüse bröseln sowie die Petersilie und 2 EL von dem Byodo Rapsöl nativ darüber geben.



Das [Rapsöl nativ](#) mit dem fein-nussigen Geschmack und der leuchtend gelben Farbe verleiht Ihrem Gericht eine extra Portion Frische und wertvolle, ungesättigte Fettsäuren. Besonders gut schmeckt die fertige Gemüsepfanne mit Reis oder Bulgur.