

natürlich  gesund

Wildkräuter mit Kartoffeln, Zucchini und Tomate

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 15 Min.

Zutaten für 1 Portion:

- *Wildkräuter (z.B. Giersch und Brennnessel)*
- *200g Pellkartoffeln*
- *½ Zucchini*
- *1 Tomate*
- *½ Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *50ml Gemüsebrühe*
- *Salz und Pfeffer*



Zubereitung:

- Pellkartoffeln und Zucchini in Scheiben, Tomaten in Würfel schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und mit etwas Wasser in einer Pfanne dünsten.
- Zucchini und Kartoffeln dazugeben und 5 Minuten weiterdünsten.
- Falls nötig immer mal wieder etwas Wasser angießen, damit nichts anbrennt.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Wildkräuter kurz mitkochen, bis sie zusammenfallen.
- Mit Tomaten garnieren, mit Salz und Pfeffer würzen und genießen.

