

# Pfannengerichte mit Wok-Gemüse und Quark

Dauer: 40 Minuten Personen: 4-6

**LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!**



Zutaten für:

## Ofengemüse

4 kleine Karotten  
2 Kartoffeln  
1 Rote Beete (kann roh sein)  
3 Pastinaken  
2 Stangen Lauch  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Basilikum

## Pfannengebäck

für vier Brote:  
800 g Mehl  
60 g Backpulver  
ca. 16 getrockneten Tomaten  
1 TL Salz  
etwas lauwarmes Wasser  
etwas Olivenöl für die Pfanne

## Kräuterquark

200 g Quark  
200 g Joghurt  
1 Spritzer Limettensaft  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
Petersilie, Schnittlauch, Dill, Salz, Pfeffer

Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

---

---

---

---

---

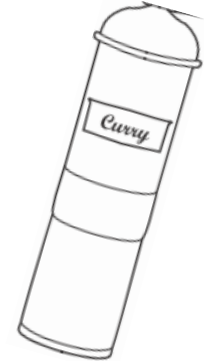
**Bitte umblättern!**

### **Zubereitung Kräuterquark (zuerst zubereiten!)**

1. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Auch die Zwiebel klein schneiden.
2. Quark, Joghurt und alle übrigen Zutaten vermengen und vorsichtig abschmecken.

### **Zubereitung Wok-Gemüse**

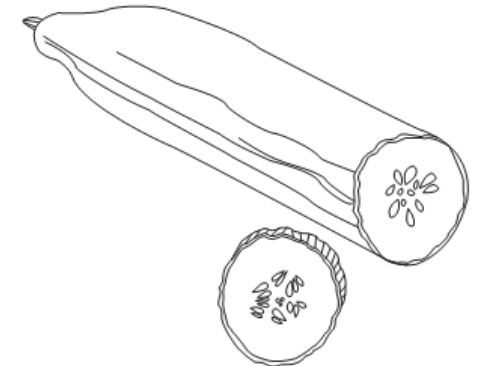
1. Gemüse schälen, putzen und kleinschnippeln, Kräuter grob hacken.
2. Das Gemüse in einem Wok mit Öl braten – zuerst die feinen Zwiebeln und den Knoblauch, dann auch den Rest. Probier ab und zu, bis es Dir gar genug erscheint.
3. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.



### **Zubereitung Pfannenbrötchen**

1. Mehl mit dem Backpulver in einer großen Schüssel mischen.
2. Die eingelegten Tomaten kurz abtropfen lassen, fein hacken und zu dem Mehl geben. Das Öl von den eingelegten Tomaten aufheben!
3. Nach und nach lauwarmes Wasser zum Teig hinzugeben - nicht zu viel, der Teig darf nicht zu flüssig werden. Der Teig färbt sich dabei orange!
4. Teig zu vier Bällchen rollen und flach drücken.
5. Brote mit etwas Öl von den getrockneten Tomaten bestreichen. In einer erhitzten Pfanne in Öl braten, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Das Brot sollte durchgebacken sein!

Um Deinen Burger zu bauen schneide die Brote vorsichtig auf und gib etwas Quark darauf. Dann stapelst Du etwas Wok-Gemüse darüber und wenn Du magst noch Gurken- oder Tomatenscheiben!



**Viel Spaß und guten Appetit!**