

Schnelles Abendessen: Honiggemüse mit Gemüsebratlingen

Zutaten

Honiggemüse:

300 g Möhren/Gelberüben
1 Fenchel
100g Zuckerschoten
Prise Salz und Pfeffer
Olivenöl
2 TL Honig

Bratlinge:

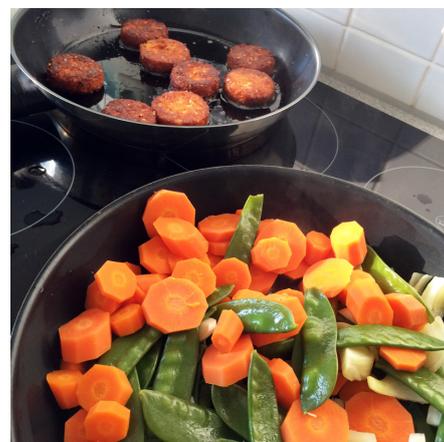
2 Packungen [Soto Gemüsetaler](#)
250g Magerquark
Petersilie



Zubereitung:

Die Möhren in Scheiben schneiden. Den Fenchel klein schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Alles in einen Topf mit Wasser geben. Oder wie ich es am liebsten mache - in den Dampfgarer stecken. Im Dampfgarer habe ich das Ganze 15 Minuten bei Mittlerer Hitze dünsten.

Nachdem das Gemüse fertig gegart ist geht es in die Pfanne. In eine Pfanne kommen die Bratlinge - in die andere das Gemüse. Beide werden bei mittlerer Hitze kurz angebraten. Das Gemüse wird gesalzen und gepfeffert. Danach fügt ihr zu dem Gemüse die beiden Löffel Honig hinzu und vermischt es unter mittlerer Hitze, bis das gesamte Gemüse mit diesem leichten Honig Film überzogen ist.



Jetzt nehmt ihr das Gemüse und die Bratlinge aus der Pfanne - fügt einfach noch einen Klacks Petersilie Quark hinzu - und fertig ist das schnelle Abendessen das auch die Kinder lieben werden - dass in der Summe nicht mehr als 30 Minuten dauert.