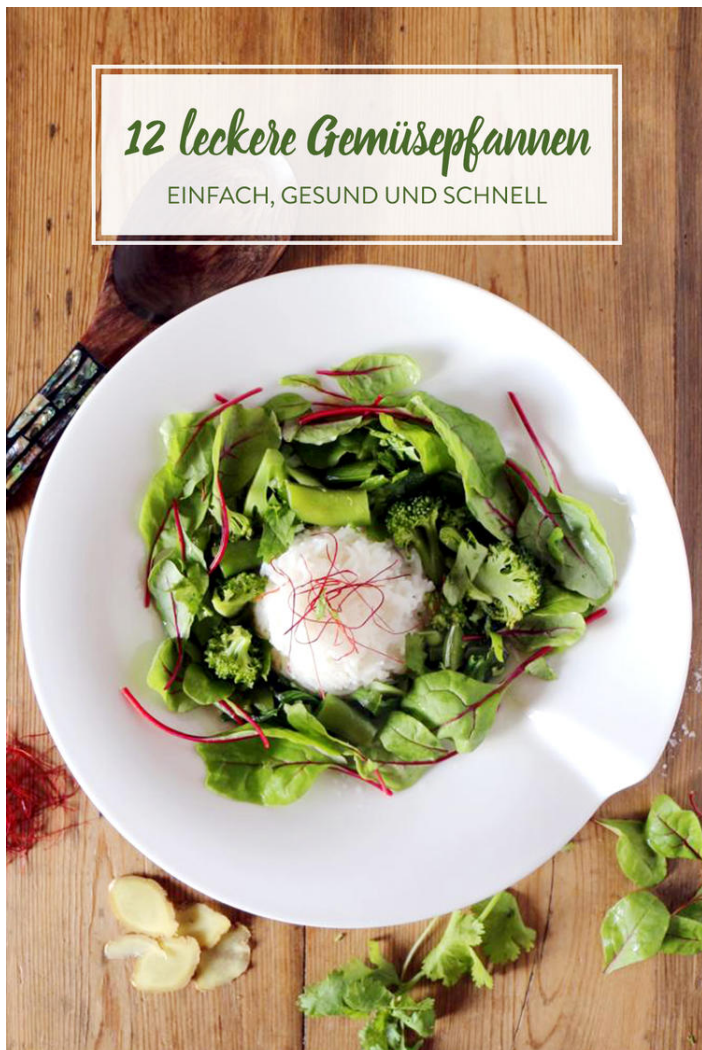


Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



In den Sommermonaten verströmen Tomaten und andere Gemüsesorten ihr Aroma auf den Märkten - höchste Zeit aus den frischen Zutaten eine leckere Gemüsepfanne zu zaubern! Das Beste daran: Gemüsepfannen sind einfach, stecken voller Vitamine und eignen sich ideal als gesunde Mahlzeit für den Feierabend oder wenn es mal schnell gehen soll. Unsere lieben Foodblogger haben für dich köstliche Rezeptideen rund um Mangold, Zucchini und Co. kreiert, die du ohne viel Aufwand zubereiten kannst.

Grüne Shakshuka mit Spinat und Mangold

Shakshuka ist ein traditionelles Pfannengericht aus dem israelischen und nordafrikanischen Kulturkreis. Maja verleiht dem Traditionsgericht einen sommerlichen Touch durch die grünen Vitaminbomben Spinat und Mangold. Nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch ein

wunderbar gesundes Soulfood! [Zum Rezept](#)



Grüne Shakshuka © Maja Nett | moey's kitchen

Röstrotkohl aus der Pfanne

Zugegeben: Rotkohl erinnert eher an die Herbst- und Winterzeit. Doch die Kombination mit Kichererbsen und frischen Granatapfelkernen macht das Wintergemüse so richtig sommertauglich! Diese genauso grandiose wie simple Rezeptidee von Nike bringt farbenfrohe Abwechslung auf deinen Tisch. [Zum Rezept](#)

Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



Röstrotkohl aus der Pfanne © Anika Launert | Nikes Herztanz

Quinoa-Pfanne mit Pfifferlingen und Bohnen

Hannah hat sich für die Pfifferling-Saison ein wohlschmeckendes und gesundes Rezept überlegt: Die Speisepilze stecken voller Folsäure und zusammen mit den Eiweisswundern Quinoa und grünen Bohnen wird daraus ein vitaler Sattmacher, der in wenigen Minuten zubereitet ist. Frischer Thymian verleiht dem Pfannengericht eine besondere Note. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Pfanne mit Pfifferlingen und Bohnen © Hannah Frey | Projekt Gesund leben

Grüne Gemüsepfanne

Diese grüne Gemüsepfanne von Ela macht schon beim Hingucken gute Laune! Bei diesem Rezept stehen hochwertige, wohltuende Zutaten im Vordergrund und neben roten Chilifäden wird eher sanft gewürzt. Eine erfrischend einfache Rezeptidee, die nicht nur Puristen ansprechen wird. [Zum Rezept](#)

Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



Grüne Gemüsepfanne © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

Shakshuka mit Rote Bete

Lila ist deine Lieblingsfarbe? Dann wirst du dich über dieses außergewöhnliche Shakshuka Rezept von Simone ganz besonders freuen! Diese Variante des köstlichen, vegetarischen Pfannengerichts macht durch die kräftige Farbe der Rote Bete richtig was her und ist noch dazu ein echter Fitmacher. [Zum Rezept](#)



Shakshuka mit Rote Bete © Simone Filipowsky | S-Küche

Zucchini Nudeln mit Shrimps (Low Carb Pad Thai)

Wer sich bewusst und kohlenhydratarm ernährt, für den sind Zucchini Nudeln bestimmt kein Fremdwort mehr. Sandras Rezeptvariante dieses Low Carb Klassikers bringt mit Chili, Erdnuss und edlen Shrimps fernöstlich anmutende Abwechslung auf deinen Teller. [Zum Rezept](#)

Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



Zucchini Nudeln mit Shrimps © Sandra Cetin | Hase im Glück

Grüne Pasta-Pfanne

Die Foodistas haben sich auf dem Wochenmarkt inspirieren lassen und eine sommerliche Rezeptidee mitgebracht, die Bella Italia alle Ehre macht: Diese schnelle Pasta-Pfanne mit Zucchini, Tomaten und Pistazien-Pesto wird bei dir und deinen Lieben Begeisterung auslösen. [Zum Rezept](#)



Grüne Pasta-Pfanne © Foodistas

Scharfes Quinoa-Jackfrucht-Curry

Kathrin hatte Lust auf etwas Scharfes und hat sich dieses bunte Rezept mit Quinoa und Jackfrucht für dich ausgedacht. Jackfrucht wird als gesunder Fleischersatz gehypt und hat ein leicht süßliches Aroma - auf jeden Fall einen Versuch wert! Für besondere Würze sorgen bei diesem Pfannengericht unter anderem frische Pepperoni, Koriander und Knoblauch. [Zum Rezept](#)

Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



Scharfes Quinoa-Jackfrucht-Curry © Kathrin Klara Lisa
Salzwedel | Klara's Life

Gemüsepfanne mit Möhren, Rosenkohl und Lauch

Diese wohltuende Gemüsepfanne von Daniela kommt mit ganz einfachen, frischen Zutaten aus. Im Fokus stehen die heimischen Gemüseklassiker Lauch, Rosenkohl und Karotten, welche mit Nüssen verfeinert wunderbar knackig wirken. [Zum Rezept](#)



Gemüsepfanne mit Möhren, Rosenkohl und Lauch ©
Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

Hirsotto mit Pilzen

Hirsotto ist eine Wortschöpfung aus "Hirse" und "Risotto". Für dieses köstliche Rezept kombiniert Hannah das natürlich glutenfreie Urgetreide mit frischen Pilzen der Saison. Verfeinert wird das Hirsotto mit Weißwein und Parmesan. Absolut Soulfood tauglich! [Zum Rezept](#)

Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



Hirsotto mit Pilzen © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Herzhafter Ofenpfannkuchen mit Gemüse und Feta

Gemüsepfanne mal anders: Für dieses Rezept kombiniert Jessica ihre Pfannkuchen mit gebratenem Paprikagemüse. Eine extra Portion Feta-Käse sorgt für einen sommerlich-mediterranen Geschmack. [Zum Rezept](#)



Ofenpfannkuchen mit Gemüse und Feta © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Gemüsepfanne mit Weizen, getrockneten Tomaten und Gouda

Unsere Wohlfühl-Köchin Laura hat sich ein sehr leckeres und mindestens genauso einfaches Pfannengericht für dich ausgedacht, das sich ideal für den Feierabend eignet. Besonders frisch wirkt die Weizenpfanne durch buntes Gemüse und getrocknete Tomaten, während Gouda für angenehme Würze sorgt. [Zum Rezept](#)

Gesund, lecker und schnell zubereitet: 12 einfache Gemüsepfannen



Gemüsepfanne mit Weizen, getrockneten Tomaten und Gouda