Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 10.11.2026

Gemüsepfanne mit Pak Choi, Feta und Fladenbrot **Für 4 Personen**

Zutaten
2 Zwiebeln, z. B. rot
2 Knoblauchzehen
3 Karotten
2 Pastinaken
1 Stange Lauch
2 Pak-Choi oder 4 Mini-Pak Choi
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Paprikapulver, edelsüß
2 EL Butter
etwas Beifuß, frisch oder getrocknet
250 g Feta

Für das Pfannenbrot
180 ml Milch
50 g Butter
300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
4 EL Butterschmalz

Zubereitung:
1. **Für die Gemüsepfanne** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln. Karotten und Pastinaken putzen, schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Lauch putzen, gründlich abbrausen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Pak Choi putzen, abbrausen, abtropfen lassen und längs in breite Streifen schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pastinaken und Lauch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Wein angießen, Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe abgießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
4. **Für das Brot** Milch erwärmen. Butter zugeben und darin schmelzen.
5. Mehl und Backpulver mischen. Mit dem Salz unter die Milch rühren. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
6. Teig in 4 Portionen teilen und zu ca. 3 mm dicken Fladen ausrollen.
7. In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teigfladen darin von jeder Seite ca. 1-2 Minuten backen. Sobald der Teig auf der Oberseite Blasen wirft, den Fladen wenden und fertig backen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren.
8. **Für die Gemüsepfanne** Deckel abnehmen, Pak Choi und Beifuß unter das Gemüse mischen und alles bei mittlerer Hitze unter Wenden weitere ca. 5 Minuten braten, bis der Pak Choi mit noch leichtem Biss gegart ist. Butter zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Feta zerbröseln, über die Gemüsepfanne streuen. Gemüsepfanne anrichten. Pfannenbrot dazu servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:
https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gemuesepfanne-mit-pak-choi-feta-und-fladenbrot-100.html

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.