

# Gemüsepfanne mit Soße

## Zutaten für 4 Personen:

### Gemüsepfanne:

200 g Lauch (1 kl. Stange)  
450 g Broccoli  
350 g Karotten  
2 EL Tamari (Sojasoße)  
1 TL Salz  
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)  
60 ml Wasser

### Gemüsesoße:

Die geschälten Stiele vom Brokkoli  
3-4 EL vom gekochten  
Pfannengemüse  
100 g Wasser  
½ TL Salz  
½ TL Gemüsebrühe (Pulver)  
1 Prise Paprikapulver  
7 g Hefeflocken  
100 g Sojamilch

---

## Zubereitung:

### Gemüsepfanne:

Lauch putzen und in längs in dünne, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls längs in schmale Stücke schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und beiseite stellen.

Alles Gemüse in eine Pfanne geben, kurz ohne Öl anbraten, Wasser, Gemüsebrühpulver und Salz dazugeben und mit geschlossenem Deckel 2 Minuten dämpfen, dann Herd ausschalten. Das Gemüse sollte noch bissfest sein. Mit Tamari (Sojasoße) und Paprikapulver abschmecken.

### Gemüsesoße:

Das Gemüse in etwas Wasser weich kochen. Salz, Gewürze und Sojamilch dazugeben, fein pürieren und abschmecken.