

# Pansen-Pfanne



Wenige, frische Zutaten, schnelle Zubereitung

Ein Pfannengericht. Zubereit aus sechs frischen Zutaten.

Alles kross und knusprig in Butter in der Pfanne gebraten.

Als Hauptzutat Pansen, den ich schon in Gemüsefond einige Stunden gegart und somit vorbereitet und eingefroren hatte.

Er wird als erstes einige Minuten kross und knusprig in Butter gebraten.

Dann kommen weitere vier frische Zutaten dazu.

Abgerundet wird das Gericht durch die sechste Zutat, sehr viel frischer Schnittlauch.

Wenige, frische Zutaten, in sehr kurzer Zeit verzehrfertig zubereitet.

# Pansen-Pfanne



3. März 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Pfanne](#)

Personen

2

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

8 Minuten

Gesamtzeit

18 Minuten



## Zutaten

- 400 g vorgegarter Pansen
- 20 weiße, kleine Champignons
- 16 Kirschtomaten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 rote Peperoni
- eine große Portion frischer Schnittlauch
- Butter
- Fleischgewürz
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Anleitung

1. Schnittlauch kleinschneiden.
2. Champignons und Tomaten im Ganzen verwenden.

3. Staudensellerie putzen und quer in dünne Streifen schneiden.
4. Peperoni ebenfalls putzen und quer in feine Ringe schneiden.
5. Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.
6. Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin fünf Minuten kross und knusprig anbraten.
7. Mit Fleischgewürz würzen.
8. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Pfannenboden lösen.
9. Restliches Gemüse dazugeben und noch einige Minuten mit anbraten.
10. Schnittlauch dazugeben und untermischen.
11. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen und abschmecken.
12. Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren.
13. Guten Appetit!

## Schlagwörter

Butter,  
Champignon,  
Innereie,  
Kirschtomate,  
Pansen,  
Peperoni,  
Schnittlauch,  
Staudensellerie

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/03/03/pansen-pfanne-2/>