

Mandalapfanne



Diese Mandalapfanne gehört schon viele, viele Jahre zu unserem Standardrepertoire: sie stammt aus den Kochbüchern meiner lieben Schwiegermama, allerdings hieß sie darin noch anders. Mich hat aber das Schichten der Gemüsescheiben immer so meditativ gestimmt und das Ergebnis an ein Mandala erinnert, deshalb heißt sie bei mir eben Mandalapfanne. Das tolle an der Mandalapfanne ist, daß für jeden etwas dabei ist: manche hier essen nur die Kartoffeln in Tomatensoße, manche essen alles. Man hat so viele Variations- und Gestaltungsmöglichkeiten: diese Gemüsepfanne passt sich wirklich an den Geschmack jeder Familie an! Mittlerweile koche ich die Mandalapfanne auch oft ganz vegan: also sogar ohne den veganen Käseersatz darauf - auch das schmeckt uns allen sehr gut. Lange Zeit hat die Mehrheit meiner Familienmitglieder aber auf einer dicken Käseschicht auf dem Gemüse bestanden: was unbestritten ebenfalls sehr lecker ist. Wie auch immer Ihr Eure Mandalapfanne gestalten und essen wollt, das Grundrezept bleibt immer das Gleiche:

Zutaten

- ca 10-12 große Kartoffeln
- 1-2 Zucchini, je nach Größe
- 1-2 große Möhren
- 1 große Zwiebel
- 1 Flasche Tomatenpassata
- Gewürze nach Belieben: Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- Olivenöl
- optional: 150-200 g geriebener Käse oder Käseersatz

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

In einer großen Pfanne mit Deckel wird etwas Olivenöl langsam erwärmt. Die Zwiebel wird geschält, fein gewürfelt und bei etwas mehr Hitze in der Pfanne angedünstet. Sind die Zwiebelwürfel schön aromatisch, gibt man den gesamten Inhalt der Flasche Tomatenpassata in die Pfanne. Ich spüle die Flasche mit etwas Wasser (ca 150 ml) aus und gebe auch das mit dazu. Nun wird die Tomatensauce in der Pfanne mit Salz und Pfeffer aus der Mühle, sowie mit Kräutern der Provence nach Geschmack gewürzt und darf leicht vor sich hinköcheln, solange das Gemüse geschnitten wird. Die Kartoffeln und die Möhren werden möglichst ungeschält (falls sie sehr erdig sind, bitte vorher gut waschen!) in etwa 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten, die Zucchinischeiben dürfen ruhig doppelt so dick sein, weil sie eine kürzere Garzeit haben. Ist das Gemüse geschnitten, wird es nacheinander kreisförmig in die Pfanne geschichtet: dazu nimmt man die Pfanne unbedingt vom Herd! Bei uns (und darauf beziehen sich die Mengenangaben in diesem Rezept) kommt ganz außen ein Kreis Kartoffeln, dann ein Kreis, der abwechselnd aus Zucchinischeiben und Möhrenscheiben besteht und die Mitte wird mit Möhrenscheiben gefüllt. Beim Legen des Gemüsemandalas darf man natürlich kreativ werden: vielleicht fallen Euch noch mehr Gemüsesorten ein, die gut in diese Mandalapfanne passen würden?

Ist das Gemüsemandala fertiggeschichtet, kommt die Pfanne wieder auf die Herdplatte: bei großer Hitze wird die Tomatensauce zum Kochen gebracht, dann kommt ein Deckel auf die Pfanne und die Hitze wird so weit reduziert, daß das Gemüse gerade noch so vor sich hinköchelt. Die Mandalapfanne ist fertig, wenn alle Gemüsesorten gar sind: je nach Kartoffelsorte und Dicke der Scheiben dauert das zwischen 30 und 45 Minuten. Am besten holt Ihr mit der Gabel eine dicke Kartoffelscheibe zum Testen heraus! Für uns wäre die Mandalapfanne jetzt servierbereit. Wenn Ihr Käse oder veganen Käseersatz darübergerben wollt, streut Ihr ihn jetzt großzügig über das Gemüse, schließt nochmals den Deckel und nutzt die Restwärme des Herdes, um ihn zu schmelzen.

Egal ob mit oder ohne Käse: auf jeden Fall passt zu unserer Mandalapfanne ein frisches Brot, mit dem man die Tomatensauce am Ende aufzutunken kann. Ein gutes Ciabatta ist der perfekte Begleiter für diese Gemüsepfanne!