

SCHNELLE ZUCCHINI-PFANNE: DAS EINFACHE REZEPT

Zutaten für 4 Personen:

- 2 grüne Zucchini
- 2 gelbe Zucchini
- 1 rote Paprika
- 4 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Schritt 1:

Zuerst die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben – je nach Dicke der Zucchini – noch einmal halbieren. Mit der Paprika und den Tomaten gehst du ebenso vor: erst waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden beziehungsweise fein hacken.

Schritt 2:

Nun erhitzt du das Olivenöl in einer **großen Pfanne** und schwitzt die Zwiebel darin an. Wenn die Zwiebel glasig wird, gibst du Knoblauch, Paprika und Zucchini hinzu und brätst alles 3 bis 4 Minuten. Dann gibst du das Tomatenmark in die Pfanne und löschst kurze Zeit später mit den Tomaten ab. Mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender kannst du jetzt noch die Brataromen vom Pfannenboden kratzen, bevor du das Gemüse einige Minuten köcheln lässt.

Schritt 3:

Lasse das Gemüse nur so lange köcheln, dass es zwar gar ist, aber noch Biss hat. In der Zwischenzeit wäschst du die Petersilie, schüttelst sie trocken und hackst sie fein. Rühre die getrockneten Kräuter in deine Zucchini-Pfanne ein, würze mit Salz und Pfeffer und verteile sie auf vier Teller. Zuletzt gibst du die gehackte Petersilie darüber – fertig.

Tipp: Zu der schnellen und einfachen Zucchini-Pfanne schmeckt Reis ebenso gut wie Salzkartoffeln. Oder du reichst ein selbst gebackenes Brot dazu.

(Sabine)