

Rezept

Bunte Gemüsepfanne mit Knusperbrot

Ein Rezept von Bunte Gemüsepfanne mit Knusperbrot, am 20.04.2024

Zutaten

1 kleine Aubergine (ca. 250 g)	1 Zucchini (ca. 250 g)
1 rote Paprika	100 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
¼ Bund Thymian	2 Scheiben Weißbrot (am besten italienisches)
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	40 g Parmesan (am Stück)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 27 g F, 16 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel vierteln und in Streifen schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Brotwürfel dazugeben und unter Rühren braten, bis sie schön knusprig sind. Den Knoblauch dazupressen und gut unterrühren. Die Brotwürfel mit Salz abschmecken und wieder aus der Pfanne nehmen.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erwärmen. Aubergine, Zucchini und Paprika sowie die Zwiebel und den Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 8 Min. braten, bis es bissfest ist.
5. Die Tomaten untermischen und kurz warm werden lassen. Das Gemüse noch einmal abschmecken. Die Brotwürfel daraufstreuen und den Parmesan in feinen Spänen über das Gemüse hobeln. Die Gemüsepfanne auf zwei Teller verteilen und servieren.