

Rezept

Gemüse-Antipasti

Ein Rezept von Gemüse-Antipasti, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 2 mittelgroße Zucchini | Kräutersalz |
| 3 gelbe oder rote Paprikaschoten | 2 Knoblauchzehen |
| 6-8 EL Olivenöl | 3 EL milder Aceto balsamico |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Kinder | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben nach Belieben noch einmal halbieren. Mit Kräutersalz bestreuen. Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Je 2 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. In einer Pfanne die Paprika mit der Hälfte des Knoblauchs ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Dabei ab und zu umrühren. Paprika leicht salzen. Gleichzeitig in der anderen Pfanne die Zucchini portionsweise von jeder Seite 2 Min. braten. Dabei den restlichen Knoblauch kurz mitdünsten, aber nicht braun werden lassen.
3. Zucchini und Paprika in eine Schale legen, abkühlen lassen und mit etwas Olivenöl und Aceto balsamico beträufeln.