

Rezept

Gemüsepfanne mit Crôutons

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Crôutons, am 03.07.2026

Zutaten

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
je 1 rote, gelbe und orange Paprikaschote	400 g Zucchini
1/2 Bund Petersilie	250 g Dinkel-Vollkornbrot
4 EL Olivenöl	2 TL Aceto balsamico
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	4 Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, 2 cm groß würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken.
2. Brot würfeln. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Brot darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Übriges Öl erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 3 Min. andünsten. Zucchini und Knoblauch zufügen und noch 2 Min. mitbraten. Crôutons und die Hälfte der Petersilie zugeben. Alles mit Essig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. In das Gemüse mit einem Löffel vier Mulden eindrücken. Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Salzen und pfeffern. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen, bis die Eier gestockt sind. Gemüsepfanne mit übriger Petersilie bestreuen.