

Rezept

Gurken-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Gurken-Paprika-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Salatgurke (oder 2 junge Zucchini)	je 1 kleine rote, grüne und gelbe Paprikaschote
2 Tomaten	2 Zwiebeln
2 EL Butter	Salz
Pfeffer	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft	1 Bund Dill
100 g saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, putzen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, die Hälften in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
2. Die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Gurke und Paprika kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika bestäuben. Tomaten mit Essig untermischen, das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. bissfest schmoren.
3. Den Dill waschen und fein hacken. Mit der sauren Sahne unter das Gemüse mischen und Gemüse nochmals abschmecken und servieren.