

Rezept

Kunterbunte Gemüsepfanne

Ein Rezept von Kunterbunte Gemüsepfanne, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 gelbe und 1 rote Paprika | 2 Zucchini |
| 500 g bunte Kirschtomaten (z. B. gelb und rot) | 4 Zweige Thymian |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 6 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls putzen und waschen, dann der Länge nach halbieren und quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Thymian waschen, trocken schütteln, dann die Blättchen von den Zweigen zupfen.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Zunächst die Paprikastücke und Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anbraten. Nach etwa 2 Min. den Thymian dazugeben.
3. Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ab und zu umrühren. Zuletzt die Kirschtomaten hinzufügen und weitere 2-3 Min. mit braten. Das Gemüse auf vier Teller verteilen und sofort servieren.