

## Rezept

# Kunterbunte Gemüsepfanne

Ein Rezept von Kunterbunte Gemüsepfanne, am 18.12.2025

## Zutaten

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>1</b> gelbe und 1 rote Paprika                     | <b>2</b> Zucchini       |
| <b>500 g</b> bunte Kirschtomaten (z. B. gelb und rot) | <b>4 Zweige</b> Thymian |
| <b>2 EL</b> 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.