

Rezept

Tomaten-Zucchini-Topf

Ein Rezept von Tomaten-Zucchini-Topf, am 24.02.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Knoblauchzehe | 1 weiße Zwiebel (ca. 150 g) |
| 50 g Parmaschinken (in Scheiben) | 2 EL Olivenöl |
| 2 Zucchini (ca. 200 g) | 120 g geröstete, rote Paprikaschoten (aus dem Glas) |
| 1 kleine Dose Tomaten (400 g) | 100 ml Gemüsebrühe |
| Salz | Pfeffer |
| Muskatnuss, frisch gerieben | 3 EL TK-Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Schinken quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, alles darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. In den Topf geben, alles unter Rühren 2-3 Min. weiterbraten.
2. Die Paprikaschoten auf Küchenpapier abtropfen lassen und quer in feine Streifen schneiden. Paprika und Dosentomaten in den Topf geben, die Tomaten im Topf leicht zerdrücken. Die Brühe angießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen lassen.
3. Petersilie zum Tomaten-Zucchini-Topf geben, noch einmal abschmecken.