

Rezept

Toskana-Gemüsetopf

Ein Rezept von Toskana-Gemüsetopf, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Zucchini | 1 Zwiebel |
| 1 große Kartoffel (festkochend oder vorwiegend festkochend) | 100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl |
| 1 Dose geschälte Tomaten (Inhalt 400 g) | $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe |
| Salz | Cayennepfeffer |
| 3 EL TK-Petersilie | 1 EL Aceto balsamico (nach Belieben) |
| 2 EL geriebener Parmesan (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, längs halbieren und die Hälften längs in dünne Spalten schneiden. Kartoffel schälen, waschen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Die gerösteten Paprikaschoten auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf oder einer Wokpfanne erhitzen. Darin Zucchini, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren 3-4 Min. bei mittlerer Hitze andünsten.
4. Kartoffel und Paprika mit den Tomaten und der Gemüsebrühe zum Zucchini-Zwiebel-Mix geben, die Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken. Gemüsetopf mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt 10-12 Min. köcheln lassen.
5. Unter den Gemüsetopf 2 EL Petersilie und nach Belieben den Aceto balsamico mischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der restlichen Petersilie und nach Belieben mit Parmesan bestreut servieren.