Rezept

Toskana-Gemüsetopf

Ein Rezept von Toskana-Gemüsetopf, am 25.04.2024

Zutaten

1	kleiner Zucchino
1	große Kartoffel (festkochend oder vorwiegend festkochend)
1	Knoblauchzehe
1 Dose	geschälte Tomaten (Inhalt 400 g)
	Salz
3 EL	TK-Petersilie
2 EL	geriebener Parmesan (nach Belieben)
1	Zwiebel
100 g	geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)
1 EL	Olivenöl
	¼ l Gemüsebrühe
	Cayennepfeffer
1 EL	Aceto balsamico (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. Zucchino 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 Zucchino, 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.