

Rezept

Zucchini-Bohnen-Topf

Ein Rezept von Zucchini-Bohnen-Topf, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 500 g kleine junge Zucchini | 1 gelbe Paprikaschote |
| 1 Stange Lauch | 2 EL Olivenöl |
| 1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht) | 1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt) |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Päckchen gehackte TK-Kräuter der Provence |
| 125 g Mini-Mozzarellakugeln | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und etwa 2 cm groß würfeln. Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Vom Lauch das Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Darin die Zucchini mit dem Lauch und der Paprikaschote 2-3 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze braten, bis das Gemüse leicht braun ist.
3. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit den Tomaten zu dem Gemüse in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest schmoren.
4. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zum Gemüse drücken. Kräuter untermischen und das Gemüse eventuell noch nachwürzen. Die Mozzarellakugeln untermischen und erwärmen, bis sie leicht anschmelzen. Das Gemüse schmecken lassen – am besten mit Weißbrot.