

#### Rezept

# **Zucchini-Bohnen-Topf**

Ein Rezept von Zucchini-Bohnen-Topf, am 16.08.2025

#### 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)

z Ptette

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.