

Rezept

Zucchini-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Zucchini-Paprika-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

je 1	gelbe und rote Paprikaschote	2 mittelgroße	Zucchini
2-3 Zweige	Thymian	1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen	3-4 EL	Olivener Öl
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke längs halbieren und diese in 5-6 kleine Spalten teilen.
2. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen und Nadeln fein hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
3. Das Öl in einer breiten Pfanne mit Deckel erhitzen, Paprikastücke und Zucchini darin ca. 2 Min. braten. Den Knoblauch dazugeben und 3-4 Min. mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. weich dünsten. Die Kräuter unterrühren.