

Rezept

Zucchini-Pilz-Pfanne

Ein Rezept von Zucchini-Pilz-Pfanne, am 18.04.2026

Zutaten

1 kleiner Zucchini	250 g Champignons
1 kleine rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 Glas Kichererbsen (220g Abtropfgewicht, ohne Zucker)	1/2 glatte Petersilie
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 12 g F, 10 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen und putzen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin das vorbereitete Gemüse ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Die abgetropften Kichererbsen unter die Zucchini-Pilz-Pfanne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie darüberstreuen.