

Paprika-Zucchini-Gemüse

Garzeit 45 Min. / Vorbereitung 15 Min.

Zubereitung - ganz einfach -

Benötigt wird: für ca. 3 Personen

- 2 Paprikaschoten
- 4 - 5 Zucchini
- 3 Zwiebeln mittlerer Größe
- 3 Knoblauchzehen oder mehr; je nach Belieben
- 1 TL Tomatenmark
- 1 gestrichener TL geschrotete Chilischoten
- etwas Thymian
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Stück Butter
- 1 EL Zucker
- Salz



Zubereitung:



Den Boden eines flachen, großen Topfes mit dem Zucker bestreuen und erhitzen bis der Zucker schmilzt. Sofort Zwiebel und einen Teil des Knoblauchs zugeben und umrühren bis die Zwiebel leicht mit dem gebräunten Zucker überzogen sind. Das Stück Butter zugeben und alles goldgelb werden lassen. Danach das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht mitanschwitzen. Chilischoten untermischen.

Olivenöl angießen und die gewürfelten Paprikaschoten zugeben und etwas andünsten. Die Zucchini und den restlichen Knoblauch untermischen und zugedeckt ca. 45 Min. schmoren. Zwischendurch mit Thymian und Salz würzen.

Kali orexi

[zurück zur Auswahl](#)

[[HOME](#)]