Unser Rezept

DER WOCHE

MEDITERRANE GEMÜSEPFANNE

GESUND UND AROMATISCH

ZUTATEN

4 Minipaprikas

1 Aubergine

2 Zucchini

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Thymian

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)

Frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Die Paprika, Aubergine, Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anbraten. Die Aubergine hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis sie weich wird. Die Paprika und Zucchini hinzufügen und weitere 5-7 Minuten anbraten.

Mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Tomaten aus der Dose hinzufügen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist und die Aromen sich gut verbunden haben.

Die Gemüsepfanne auf Teller verteilen und mit frischen Basilikumblättern garnieren. Nach Belieben mit frischem Brot oder über Reis oder Nudeln mit einem Salat servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de