Einfache Zucchinipfanne

Die einfache Zucchinipfanne ist das ideale Rezept für alle, die ein leichtes und gesundes Gericht zubereiten möchten. Frische Zucchini, Tomaten und Knoblauch werden in Öl gebraten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

800 g	Zucchini
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 Stk.	getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Stk.	Tomaten
	Salz und Pfeffer
2 EL	Olivenöl
	frische Petersilie

Zubereitung

1. Für die **einfache Zucchinipfanne** die Zucchini gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei größeren Zucchini empfiehlt es sich, das Kerngehäuse zu entfernen, da es häufig weich und wässrig ist. Kleine Zucchini können vollständig verarbeitet werden. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Werden große frische Tomaten verwendet, diese ebenfalls würfeln. Minitomaten können ganz bleiben oder halbiert werden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen, bis sie ihr volles Aroma entfalten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu dunkel wird. Nun die Zucchinistücke zusammen mit den getrockneten und frischen Tomaten in die Pfanne geben. Alles unter regelmäßigem Wenden etwa 10 Minuten anbraten, bis die Zucchini bissfest gegart und die Tomaten leicht eingekocht sind. Zum Schluss die Zucchinipfanne mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern nach Geschmack würzen und nochmals kurz durchschwenken. Die Zucchinipfanne sofort heiß servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung **hier bestellen**

Tipp

Die einfache Zucchinipfanne schmeckt hervorragend mit frisch geriebenem Parmesan oder anderen geriebenen Käse. Als Beilage passen Reis, Kartoffeln, Pasta oder knuspriges Baguette.