

Gemüsepfanne Pisto Manchego

Das Rezept für die Gemüsepfanne Pisto Manchego stammt ursprünglich aus Spanien. Die bunte und vitaminreiche Kost ist eine tolle Beilage zu viele Gerichte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

2 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Aubergine
2 Stk.	Paprika (rot und grün)
500 g	Tomaten
1 Prise	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Petersilie gehackt
	Olivenöl

Zubereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Die Auberginen und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Tomaten im heißen Wasser blanchieren, enthäuten und in kleine Stücke zerkleinern. Die Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Danach das Gemüse etappenweise zugeben. Zuerst den Paprika einige Minuten dünsten, danach die Aubergine, Zucchini und zuletzt die Tomaten. Dazwischen immer einige Minuten vergehen lassen.
3. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten garen lassen.

4. Vor dem Servieren die **Gemüsepfanne** noch einige Minuten ruhen lassen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Die bunte spanische Gemüsepfanne schmeckt warm oder kalt und passt hervorragend zu Fleisch, Fisch aber auch zu Eierspeisen.