Zucchini-Faschiertes-Pfanne

Das Rezept für die Zucchini-Faschiertes-Pfanne ist ein köstliches Geschmackserlebnis. Lass uns gemeinsam dieses kulinarische Erlebnis zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

600 g	Zucchini
4 EL	Speisestärke
600 g	Faschiertes (gemischt, Hackfleisch)
200 g	Kirschtomaten
100 g	Zwiebel
100 g	Speck
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenmark
5 EL	Olivenöl
2 TL	Oregano getrocknet
0.5 TL	Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Zucchini-Faschiertes-Pfanne** beginnen wir damit, die Zucchini sorgfältig zu waschen und die Strünke abzuschneiden. Anschließend schneiden wir sie in ca. 1 cm dicke Scheiben. Auf einem Schneidebrett legen wir Küchenpapier aus und verteilen gleichmäßig 2 EL Speisestärke mithilfe eines feinen Siebs darauf. Die Zucchini-Scheiben platzieren wir auf dem Küchenpapier und drücken sie leicht mit den Händen fest, sodass sie auf der Unterseite etwas von der Speisestärke aufnehmen. Von oben bestreuen wir sie mit ca. 1,5 TL Salz, um sie zu entwässern und ihnen zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

2. Jetzt widmen wir uns den weiteren Zutaten. Wir schälen die Zwiebel und schneiden sie in

feine Ringe. Die Knoblauchzehen schälen wir und schneiden sie in feine Würfel. Die Speck-Scheiben werden in ca. 5 mm feine Streifen geschnitten, während wir die Kirschtomaten gründlich waschen und halbieren.

3. Anschließend trocknen wir die Zucchini-Scheiben mit Küchenpapier ab und bestäuben sie mit 2 EL Speisestärke, wiederum mithilfe des Siebs. Mit den Handflächen drücken wir sie gut fest.

4. In einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen wir 2 EL Olivenöl und braten die Zucchini-Scheiben in zwei Chargen von beiden Seiten goldgelb an. Dabei achten wir darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie schön goldgelb werden. Nach dem Braten nehmen wir sie aus der Pfanne und stellen sie beiseite.

5. Jetzt geben wir nochmals 3 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne und braten die geschnittene Zwiebel, den Speck und das Faschierte für ca. 3 Minuten auf hoher Temperatur an. Dabei würzen wir das Faschierte mit einer Prise Salz und schwarzem Pfeffer und zerkleinern es grob mit dem Kochlöffel. Im Anschluss fügen wir den Knoblauch, Tomatenmark und die Tomaten hinzu und braten alles für weitere 5 Minuten weiter. Dabei würzen wir mit einer Prise Zucker für eine angenehme Balance der Aromen.

6. Zum krönenden Abschluss heben wir die gebratenen Zucchini-Scheiben und den Oregano unter und lassen alles kurz heiß werden, damit sich die Aromen vereinen.

7. Die bunte Zucchini-Faschiertes-Pfanne ist nun bereit, direkt serviert zu werden.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Als Beilage eignen sich gekochter Reis, Nudeln oder Baguette, die das Geschmackserlebnis perfekt abrunden. Lass dich von dieser köstlichen Pfanne verführen und genieße ihre köstliche Vielfalt!