Zucchini-Tomaten-Gemüse

Das Zucchini-Tomaten-Gemüse ist ein leichtes Gericht, das mit wenigen Zutaten überzeugt. Frische Zucchini, reife Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln werden schonend gedünstet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
500 g	Zucchini
4 Stk.	Tomaten
1 TL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	Dill (frisch, gehackt)

Zubereitung

1. Für das **Zucchini-Tomaten-Gemüse** aus der Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend häuten und vierteln. Die Zucchini gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Olivenöl in einer großen **Pfanne** erhitzen und zunächst die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Zucchinischeiben hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren etwa 8 bis 10 Minuten schmoren, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind. Nun den Knoblauch, die Tomatenviertel und das Tomatenmark unterrühren.Das Gemüse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und alles weitere 5 Minuten sanft dünsten, damit sich die Aromen optimal verbinden. Das fertige Zucchini-Tomaten-Gemüse in vorgewärmte Teller geben. Zum Schluss mit frisch gehacktem Dill bestreuen und sofort servieren.

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

hier bestellen

Tipp

Das Zucchini-Tomaten-Gemüse passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Geflügel. Auch als Beilage zu Kartoffeln, Reis oder frischem Baguette schmeckt das Gemüse ausgezeichnet. Wer es etwas würziger mag, kann kurz vor dem Servieren noch etwas geriebenen Parmesan oder zerbröselten Feta darüberstreuen.