

Zucchinipfanne



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zucchinipfanne - leichtes Sommergericht als Abendessen, Beilage oder Low Carb Gericht

Die Zucchinipfanne ist eines meiner Low Carb Lieblingsrezepte im Sommer, um das grüne Gemüse in der Hochsaison zu verwerten. Ob ganz pur und vegan, mit gebratener Salami und Schinken, mit Hackfleisch oder Reis - eine Zucchinipfanne geht schnell und lässt sich vielfach abwandeln. Hier zeige ich dir mein Grundrezept und gebe dir Ideen für verschiedene Variationen.

Zutaten für 2 Portionen:

- ca. 800 g Zucchini
- Olivenöl
- getrocknete Tomaten oder Tomaten in Öl
- 1-2 (oder nach Belieben noch mehr) Knoblauchzehen
- frische Tomaten
- Salz

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So bereitest du die Zucchinipfanne zu

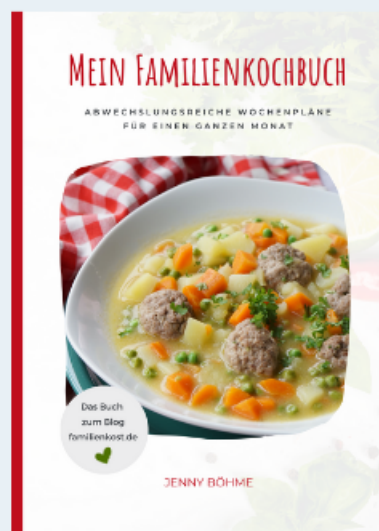
1. Für eine ganz einfache Zucchinipfanne wäschst du deine Zucchini gründlich ab und schneidest sie in mundgerechte Stücke. Je nach Größe der Zucchini solltest du dabei

- eventuell das Kerngehäuse entfernen – bei kleinen Exemplaren stört es nicht.
2. Schneide die getrockneten Tomaten klein, ebenso die frischen, wenn es keine Minitomaten sind (die kannst du nämlich im Ganzen verwenden). Außerdem schälst du deinen Knoblauch und schneidest ihn in Scheiben.
 3. Gib die Knobischeiben dann mit Olivenöl in eine Pfanne und brate ihn zart an. Als nächstes gibst du die Zucchini-Stücken und die Tomaten hinzu und schmurgelst sie etwa 10 Minuten lang bei regelmäßigem Umrühren an.
 4. Anschließend schmeckst du die vegane Zucchini-Pfanne nach eigenem Geschmack mit Salz und frischen Kräutern ab.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Und nun zu den Variationsmöglichkeiten:

- Schneide etwas Kochschinken, Salami oder Kabanossi in kleine Stücke und brate sie mit dem Knoblauch an – diese Variante lieben v.a. meine Männer ;-)
- Braten weitere Gemüsesorten wie Paprika, frische Pilze oder Auberginen mit der Zucchini an und verwandle deine Zucchini-Pfanne so in ein einfaches Ratatouille.
- Koche einen Beutel Reis separat und mische ihn am Ende unter die fertige Zucchini-Pfanne.

- Für eine zusätzliche Portion Eiweiß und Eisen kannst du deiner Zucchinipfanne mit Kidneybohnen und Chilli einen mexikanischen Hauch geben.
- Brate etwas Hackfleisch und gewürfelte Zwiebeln mit dem Knoblauch an und würze es mit Salz und Pfeffer.
- Geriebener oder gewürfelter Fetakäse verfeinern deine Zucchinipfanne am Ende auch ganz wunderbar.

Du suchst noch mehr Abwechslung? Dann wirf doch mal einen Blick in meine große [Zucchinirezepte-Sammlung](#).