Schnelles Zucchinigemüse



Zutaten für vier Personen:

2 Zucchini

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Cayenne Pfeffer (optional)

1-2 EL Olivenöl

150 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

20 ml Sahne (optional)

1. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Längs vierteln und die Ecken mit den Kernen abschneiden. Dann in etwa fünf Zentimeter lange Abschnitte teilen. Salzen und pfeffern. Optional noch mit Cayenne Pfeffer würzen.

2. In 1-2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten braten, dann mit der Brühe ablöschen und noch ein wenig köcheln lassen.

3. Optional am Schluss mit etwas Sahne verfeinern.

Hinweise:

Einige geputzte und geviertelte Pilze zugeben: das macht das Gericht noch besser.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Beilagen, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München