Pikantes Zucchini-Gemüse

Sonstige Gerichte

Zutaten (8-10 Personen)

» 1,5kg Zucchini
» 2 Zwiebel(n)
» 4 Knoblauchzehe(n)
» 1 Stange Staudensellerie
» 1 rote Paprika
» 1 Tomate(n)
» 50g Pecannüsse
» 75g Butter/Margarine
» 100g Lachsschinken
» Salz & Pfeffer
» Cayennepfeffer
» 2 EL Semmelmehl
» 30g ger. Parmesan

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch hacken. Sellerie, Paprika und Tomate putzen, waschen und fein würfeln. Nüsse hacken.

2. 1EL Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Nüsse darin goldbraun rösten. Herausnehmen.

3. 50g Fett in der Pfanne erhitzen. Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Paprika und Schinken darin unter Rühren 10-15min schmoren. Tomate kurz mitschmoren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4. Semmelmehl, Käse und Nüsse mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Unter das Gemüse heben.

Nährwerte: 190kcal/E5g/F16g/KH5g pro Portion

angelegt am: 20.04.2004 Rezept-Nr: 1048

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke