

Zucchinipfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 800 g Zucchini
- 3 getrocknete Tomaten (oder Tomaten in Öl)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- Salz
- Olivenöl (zum Anbraten)



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- und die Tomatenstücke hinzu und schmurgelst sie etwa 10 Minuten lang bei regelmäßigem Umrühren an.
4. Anschließend schmeckst du die vegane Zucchinipfanne nach eigenem Geschmack mit Salz und frischen Kräutern ab.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

