



- Rezept der Woche -

GEMÜSEÜPFANNE MIT SELLERIE UND ZUCCHINI

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Stangensellerie
- 200 g Zucchini
- 200 g reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 1 EL frischer Oregano, ½ EL frischer Rosmarin, 1 TL frischer Thymian
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen
- Den Stängel vom Sellerie in kleine Scheiben schneiden
- Die Zucchini längs vierteln und in Dreiecke schneiden
- Von den Tomaten den Strunk entfernen und in Würfel schneiden
- Oregano, Rosmarin und Thymian fein hacken
- Eine hohe Pfanne oder Wok mit Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen mit den gehackten Kräutern andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Selleriestücke und die Zucchini-Dreiecke dazugeben, 2 EL Tomatenmark einrühren und 3 Min. scharf anbraten
- Anschließend den Knoblauch darüber reiben und die Tomatenwürfel unterheben
- Mit 250 ml Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Min. leicht köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe dazugeben
- Mit 1 TL Paprika edelsüß, einer Prise Cayennepfeffer und Salz und Pfeffer abschmecken
- Das Selleriegemüse anrichten und servieren.

TIPP: Diese Gemüsepfanne kann man mit gebratenen Maultaschen, Penne, Reis, oder gekochten Kartoffeln servieren

Guten Appetit!