

Feurige Zucchini-Pfanne mit Kabanossi bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 250 gr Kabanossi, 1,2 kg Zucchini, 2-3 Esslöffel Olivenöl, 1 gestrichener Teelöffel italienische Kräuter, Salz, Chilipulver, 4 Teelöffel Crème fraîche oder Schmand, evtl. Oregano.

Die Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kabanossi in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

1-2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kabanossi darin unter Wenden kurz kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zucchini darin portionsweise ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit andünsten. Kabanossi hinzufügen, darin erhitzen. Mit Salz und Chili würzen. Mit je 1 TL Crème fraîche, Oregano und geröstetem Knoblauch garnieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Pro Portion : 350 kcal / 16g E, 27g F, 7g KH