

Zucchini-Tomaten-Gemüse

Servieren Sie zu diesem einfachen Gericht Chapati, ein indisches Fladenbrot.

Ein einfaches Zucchini-Tomaten-Gemüse Rezept. Dieses einfache Gemüserezept holt das Beste aus den Sommerprodukten auf Deinen Teller. Serviere einfach zu diesem Gericht ein duftendes indisches Fladenbrot.

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 2 Tomaten
- 4 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Zimt
- ½ TL Salz

Zubereitung

- Die Zucchini waschen und jeweils die beiden Enden entfernen. Die Zucchini in Würfel schneiden und in eine Schüssel mit reichlich Wasser einlegen. Die Tomaten waschen und ebenfalls würfeln, die Stielansätze dabei entfernen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel darin kurz anrösten. Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, Chilipulver, Garam Masala und Salz hinzufügen und 1 Minute mitrösten.
- Die Zucchini durch ein Sieb abgießen und zu den Gewürzen in den Topf geben. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
- Die Tomaten untermischen und zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/zucchini-tomaten-gemuese/>