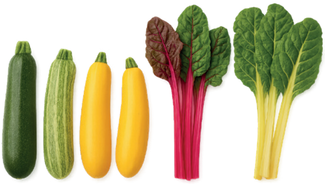
Hauptgericht

Zucchini-Vielfalt auf Mangoldbett



Zubereitungszeit
ca. 20 Min.

●○○ **Schwierigkeitsgrad**

Nährwertangabe
145 kcal/607 kJ

Hauptgericht

Zucchini-Vielfalt auf Mangoldbett

Zutaten
(für vier Personen)

1 kg	Zucchini (z. B. grüne, gelbe, weiße, gestreifte)
250g	bunter Mangold
3	Zwiebeln
2 EL	Öl für die Pfanne
	Grobes Paniermehl

Gewürze: Salz und Pfeffer

Nährwertangaben
(pro Portion)

Energie: 145 kcal/607 kJ

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 14 g

Fett: 6 g

Zubereitung

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Mangold gründlich waschen. Die Stiele von den Blättern trennen, wir benötigen nur die Stiele für dieses Gericht. Diese in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten glasig braten.
5. Zucchiniwürfel und Mangoldstücke hinzufügen und 5-7 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt, aber noch bissfest sind.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und bissfest servieren.

Serviervorschlag:
Mit grobem, gerösteten Paniermehl oder wahlweise Pinienkerne toppen.

Tipp:
Dazu passt auch Fleisch oder Fisch.

Fotos: exclusive-design, ChatGPT