

## » ZucchiniGemüse Wie wirds gemacht?

Zucchini findet ihr im Supermarkt zwar das ganze Jahr, zwischen Juni und Oktober kann man aber regionale Zucchini kaufen oder selbst ernten.

1. Zwiebeln würfen und das Gemüse in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln in Öl andünsten und das Gemüse hinzufügen
3. Mit Brühe, Curry und Pfeffer kräftig würzen
4. Circa 10 - 15 Minuten dünsten und zuletzt den Frischkäse einrühren
5. Das Gemüse passt gut zu Nudeln und Backkartoffeln, sowie Kartoffelpüree oder als Beilage.



 [WWW.SHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND](http://WWW.SHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND)

### Die Zutaten...

- » 3 Zucchini
- » 3 bunte Paprika
- » eine Zwiebel
- » Rapsöli
- » Gemüsebrühen
- » Pfeffer, Curry
- » 2 EL. Frischkäse

