

Zucchini-Bohnenpfanne mit Erdnussbutter

(2 Portionen)



Zutaten:

Zucchini aus deiner Gemüsekiste

1 rote Zwiebel, gewürfelt

3 Zehen Knoblauch, gehackt

200g stückige Tomaten

1 Dose gemischte Bohnen (240g Abtropfgewicht)

½ Zitrone

250ml Kokosmilch

2 EL Öl

1 EL Erdnussbutter

1 TL Sambal Oelek

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

1 Hand voll Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Zucchini in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini hinzufügen, mit ½ TL Salz würzen und bei mittlerer bis hoher Hitze 10-12 Minuten braten, bis das Gemüse rundherum gebräunt ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne anschwitzen, Tomaten und Kokosmilch dazugeben, Erdnussbutter unterrühren und kurz aufkochen lassen. Bohnen und gebratene Zucchini unterrühren und mit Sambal Oelek, Pfeffer und dem restlichen Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren und mit gehackter Petersilie toppen. Als Beilage passt gut getoastetes und mit Knoblauch eingeriebenes Brot aber auch Reis.