

Schnelle Gemüsepfanne mit Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- einige Stängel Thymian
- einige Stängel Basilikum
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 g (vom Schaf) Feta
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden oder würfeln.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das vorbereitete Gemüse hineingeben. Unter gelegentlichem Rühren alles leicht anrösten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen über der Gemüsepfanne abstreifen. Umrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen, 1 Minute köcheln lassen. Feta grob zerkrümeln und darüberstreuen, erneut umrühren und alles kurz durchziehen lassen.

Ein Gericht, das im Handumdrehen fertig ist. Dazu passt Vollkornbaguette.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen