



Zucchini mit Paprikasauce



Zutaten

- › 700 g Zucchini
- › 3 rote Paprika
- › 3 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 EL Tomatenmark
- › 400 ml Gemüsebrühe
- › 120 g Joghurt
- › 1 TL Zitronenabrieb
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- › 2 Lorbeerblätter
- › 1 TL Kümmel
- › 1/2 Bund Thymian
- › Salz & Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

In einem hohen Topf 2 EL Öl erhitzen und das eben geschnittene Gemüse darin anbraten.

Nach ein paar Minuten Salz, Pfeffer, Paprikapulver, die Lorbeerblätter, Kümmel und die Hälfte des Thymians dazugeben.

Nun das Tomatenmark unterrühren und alles nochmals kurz anbraten.

Alles mit ca. 300 ml Brühe ablöschen und die Paprikasauce abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Danach die Lorbeerblätter raus nehmen und die Sauce mit einem Mixstab pürieren. Alles ziehen lassen.

Die Zucchini waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten und dünsten, ggf. mit der restlichen Brühe ablöschen damit alles gar wird.

Den Joghurt mit der Zitronenschale und etwas Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Den übrigen Thymian etwas zerkleinern und ebenfalls unterrühren.

Kurz vor dem Servieren die Zucchini in die Paprikasauce geben und den Joghurt leicht unterrühren.

