

Rezept

Geschmortes Gemüse

Ein Rezept von Geschmortes Gemüse, am 30.06.2024

Zutaten

- | | |
|------------------|---|
| 4 Eier | 2 rote Paprikaschoten (ersatzweise gehäutete Paprikaschoten aus dem Glas) |
| 3 reife Tomaten | 2 grüne Paprikaschoten |
| 2 große Zucchini | 2 Zwiebeln |
| 6 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser in etwa 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2. Die frischen roten Paprikaschoten grillen, häuten, putzen und in kleine Stücke schneiden (Paprikaschoten aus dem Glas vorher abtropfen lassen). Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

3. Die grünen Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln.

4. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig braten. Die roten Paprikaschoten und die Tomaten dazugeben und 5 Min. schmoren.

5. Die grünen Paprikaschoten und die Zucchini ebenfalls dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. (je nachdem, wie weich Sie das Gemüse mögen) schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Eier pellen und halbieren. Den Pisto in Tonschalen füllen und mit je 2 Eihälften garniert servieren.