

# Kochen mit Klaus

## Mediterranes Zucchini-gemüse

**Zutaten: (Für 4-5 Personen)**

- 1 kg Zucchini, 1 Stange Lauch, 4-5 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen,
- 1 rote Paprika, 3 Möhren, Olivenöl, 100 ml Fleischbrühe, Pfeffer,
- Salz, 2-3 EL Bratensaft, getrockneter Rosmarin, Oregano & Thymian,
- getrocknete Chiliflocken, einige Zweige Thymian

**Zubereitung:**

1. Zucchini waschen, putzen u. in Würfel schneiden. Würfel in ein Sieb geben, kräftig salzen, 20 Min. ziehen lassen, bis das Wasser austritt.



2. Paprika entkernen, waschen u. grob würfeln. Zwiebeln u. Knoblauch schälen. Zwiebeln achteln. Knoblauch fein würfeln. Möhren schälen u. in Spalten schneiden. Lauch waschen u. in Ringe schneiden.



3. Möhren 5-8 Min. in Olivenöl anbraten, Zwiebelspalten, Knoblauch, Lauch, Paprika u. Zucchiniwürfel mitdünsten. Brühe zugeben, abgedeckt 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken u. getrockneten Kräutern würzen. Bratensaft einrühren, ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern u. Chiliflocken abschmecken.



**Tipp des Chaoten: Ideal zu Paprika-Hackbraten mit Feta.**

