

Diesmal gibt es eine leckere Beilage zu Grillfleisch oder Kurzgebratenem. Oder kleine Hackfleischbällchen werden unter das gegarte Gemüse gehoben und es entsteht ein deftiges Gemüseallerlei. Natürlich kann auch die fleischlose Variante gewählt werden. Dann einfach Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Baguette dazu reichen. Wer mag, kann auch noch Auberginen und Tomaten hinzugeben.

Italienisches Gemüse

Zutaten:

2 Zwiebeln,
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,
300 g Champignons,
300 g Zucchini,
300 g Prinzessbohnen
2 Essl. Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,
Italienische Kräuter, frisch oder TK
200 g schwarze Oliven
1 Bund Basilikum



Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und fein würfeln.
Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in nicht zu kleine Würfel schneiden.
Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden.
Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
Die Bohnen in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und beiseite stellen.
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln im heißen Öl andünsten.
Paprika, Zucchini und Champignons hinzufügen und mit andünsten.
Zuletzt die Bohnen dazugeben.
Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Bissfest garen.
Zuletzt die Oliven hinzufügen, evtl. noch einmal nachwürzen. Das Gemüse anrichten.