

Bunter Zucchinitopf

Das Pfannengericht lässt sich fix zubereiten und schmeckt herrlich würzig und saftig zugleich! Die verschiedenen Aromen harmonieren perfekt und zum Vorschein kommt ein schmackhaftes Gemüse-Hackfleisch-Gericht ☺

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 3 – 4 Personen

600g ungekochte Kartoffeln

2 Stangen Stangensellerie

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Speiseöl

400g gemischtes Hackfleisch

2 EL gemischte Kräuter, frisch (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kapuzinerkresse, Oregano)*

1 EL Paprika, edelsüß

3 EL glutenfreie Sojasauce oder Tamari

Pfeffer

200ml Brühe

500g Zucchini

Wer mag: 3 Tomaten

Außerdem: etwas Schmand oder saure Sahne (ggf. laktosefrei)

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, etwa 1x1cm. Stangensellerie waschen und in 1cm breite Stücke schneiden.

Zwiebel würfeln.

2. Speiseöl in einer großen, tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Sellerie, Zwiebeln und Hackfleisch zugeben und alles braten, bis das Hackfleisch gar ist.

3. Kräuter, Paprika, Sojasauce, Pfeffer und Brühe zugeben. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und alles etwa 20 Minuten garen. Dabei mehrmals umrühren. Falls das Gemisch sehr trocken ausfällt, stets wenig Brühe nachgießen.

4. Unterdessen Zucchini waschen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Mit in die Pfanne geben, unterrühren und etwa 5 Minuten mitgaren.

5. Der Zucchinitopf ist nun fertig. Wer mag hebt klein geschnittene Tomaten unter.

6. Das Gericht servieren und Schmand dazu reichen.

Milchfrei – Tipp: Schmand oder saure Sahne durch einen veganen Ersatz auf Sojabasis tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich.

*Gerne können Wildkräuter wie Spitzwegerich, Giersch, Gundermann, Löwenzahn gemischt verwendet werden.





rezepte-glutenfrei.de