Cremige Zucchini-Bohnenpfanne mit Erdnussbutter



Ja, Resteverwertung kann auch Spaß machen! Diese schnelle und leckere, cremige Zucchini-Bohnenpfanne haben wir aus Kühlschrankresten und geretteten Lebensmitteln zubereitet.

Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Gesamtzeit
10 Min.	15 Min.	25 Min.

Gericht: Hauptgericht Küche: Afrikanisch Portionen: 2 Portionen Autor: Nadine

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Salz
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 200 g stückige Tomaten
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Dose gekochte, gemischte Bohnen entspricht 240 g Abtropfgewicht
- 1 TL Sambal Oelek
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ Zitrone Saft ausgepresst
- 15 g Petersilie

Anleitungen

1. Zucchini in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Öl in einer heißen Pfanne schmelzen, Zucchini hineingeben, mit ½ TL Salz würzen und bei mittlerer bis hoher Hitze unterrühren, 10-12 Minuten braten, bis das Gemüse rundherum gebräunt ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, übriges Öl in der Pfanne lassen.
   400 g Zucchini, 1 TL Salz, 2 EL Kokosöl
2. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. In die Pfanne geben und 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Tomaten und Kokosmilch dazu geben, Erdnussbutter unterrühren und kurz aufkochen.
   1 rote Zwiebel, 200 g stückige Tomaten, 250 ml Kokosmilch, 1 EL Erdnussbutter, 3 Zehen Knoblauch
3. Bohnen und gebratene Zucchini unterrühren und mit Sambal Oelek, Pfeffer und dem restlichen Salz abschmecken.
   1 Dose gekochte, gemischte Bohnen, 1 TL Sambal Oelek, ½ TL schwarzer Pfeffer
4. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren und mit gehackter Petersilie toppen.
   ½ Zitrone, 15 g Petersilie