

# Zucchini-Gemüsepfanne

## Bunte Zucchini-Gemüsepfanne

Gemüsepfanne sind immer eine tolle Sache. Sie sind in der Regel nicht nur gesund und kalorienarm, sondern auch einfach in der Zubereitung. Für diese schnelle Zucchini-Gemüsepfanne braucht ihr nur wenige Zutaten und habt anschließend eine ordentliche Portion Gemüse auf dem Teller

Wer also wie ich, große Portionen für wenige Kalorien liebt, sollte diese Zucchini-Pfanne einfach mal ausprobieren. Auch wenn es "nur" Gemüse ist, macht diese Portion ordentlich satt. Obendrein ist das ganze auch noch vegetarisch, vegan und relativ kohlenhydratarm. Eigentlich also ein super Essen für alle Bereiche:)

## Gemüsepfanne mit viel Zucchini und buntem Gemüse – Schnell und einfach gemacht

Ich mag Gemüsepfannen ja unheimlich gerne, weil sie super wandelbar sind. Man kann einfach das Gemüse miteinander kombinieren, welches man gerne isst. Einfach alles klein schneiden, in ein wenig Öl anbraten und mit den Lieblings-Gewürzen abschmecken.

Diese Zucchini-Gemüsepfanne habe ich nur mit ein wenig Soja Sauce, Salz, Pfeffer und ordentlich Knoblauchpulver gewürzt. Total einfach, aber saulecker! Soja Sauce finde ich zum würzen von gebratenem Gemüse sowieso ganz toll, damit schmeckt irgendwie alles, vorausgesetzt man mag Soja Sauce. Ansonsten eignen sich auch Gewürze wie Paprikapulver, Chiliflocken, Curry oder Asiatische Gewürzmischungen sehr gut für Gemüsepfannen



**Hier findet ihr weitere Rezepte für Gemüsebeilagen zum ausprobieren & nachmachen**



**Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch**



**Feurige Sesam Drumsticks aus dem Dutch Oven**



**Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen**



**Knoblauch-Hähnchen mit Salat und Kartoffelspalten**

---



## *Salat Rezepte*

Das Salat Kochbuch mit 125  
leckeren Salat Rezepten - Inkl.  
Salat Dressing, Vinaigrette,  
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch  
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch