Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Schnelle Zucchinipfanne

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch ect. und einigen Kräutern in etwas Öl einlegen. Kurz durchziehen lassen.

Den Zucchini waschen, schälen, wenn nötig die Kerne entfernen und in Stückerl schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne das Fleisch scharf von allen Seiten anbraten, auf einen Teller geben und warm stellen.

Im Bratenrückstand den Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Zucchini dazugeben und kräftig würzen. Bissfest braten.

Anschließend das Fleisch wieder hinzufügen, gut durchmengen, Kräuter dazu und mit etwas Butter und/oder 1 EL Schlagobers verfeinern.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Anna Salmhofer.

Zutaten

- 1 mittelgroßer gelber Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 300 Gramm Schweinefilet oder Putenfleisch
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken
- 3 El geh. Kräuter (Thymian, Bohnenkraut, Currykraut, Petersilie, Liebstock ....)