



**Parkland-Klinik**  
Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie



REZEPT  
DES MONATS

---

**Zucchini-Tomaten-  
Pfanne**

## Zutaten für 4 Personen

|       |                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------|
| 2-3   | Zucchini                                                       |
| 4-5   | Tomaten                                                        |
| 1     | Zwiebel                                                        |
| 200 g | Friskäse                                                       |
| 2 EL  | Oliveöl                                                        |
| 3 EL  | Tomatenmark                                                    |
|       | Gemüsebrühe                                                    |
|       | Salz, Pfeffer, Curry                                           |
|       | Nach Bedarf: Basilikum, Oregano, Rosmarin Thymian, Liebstöckel |

## Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Anschließend Zucchini-Würfel hinzugeben und ebenfalls mit anbraten, sodass sie fast gar sind. Danach Tomaten-Viertel dazugeben, mit garen und zerkochen.

Tomatenmark einrühren, Gemüsebrühe in einem Messbecher anrühren, hinzugeben und verrühren. Anschließend den Friskäse unterrühren und mit den angegebenen Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die Pfanne nochmals einige Minuten köcheln lassen, sodass sich die Gewürze und Kräuter gut entfalten können.

Das Rezept kann auch mit Hackfleisch oder Thunfisch variiert werden. Thunfisch kann zum Schluss untergehoben werden und Hackfleisch sollte gut gewürzt, angebraten und anschließend unter die Pfanne gerührt werden.

Guten  
Appetit!