

Zucchini- Paprika- Fenchelgemüse



Menge	Zutaten	Zubereitung
2 kleine	Zucchini	Gemüse waschen, putzen, in feine Streifen oder Würfel schneiden.
2	Paprikaschoten	
1	Fenchelknolle	
1-2	Knoblauchzehen	schälen, fein würfeln
1 EL	Butter	Knoblauch extra in einer kleinen Pfanne mit der Butter etwas bräunen.
2 EL	Olivenöl	In einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zucchini anbraten, dann Paprikaschoten und als letztes den Fenchel mitbraten. Den gebräunten Knoblauch zugeben.
¼ TL	Salz	Würzen, gut abschmecken und mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten durchziehen lassen.
1 Prise	Pfeffer	
¼ TL	Brühekörner	
¼ TL	Fenchelsamen oder mediterrane Kräuter	