

Cremige Zucchini-Pfanne mit Bohnen und Erdnussbutter

800 g Zucchini

1 TL Salz

2 rote Zwiebeln

6 Zehen Knoblauch

400 g gehackte Tomaten

500 ml Kokosmilch fettreduziert

2 EL Erdnussmus

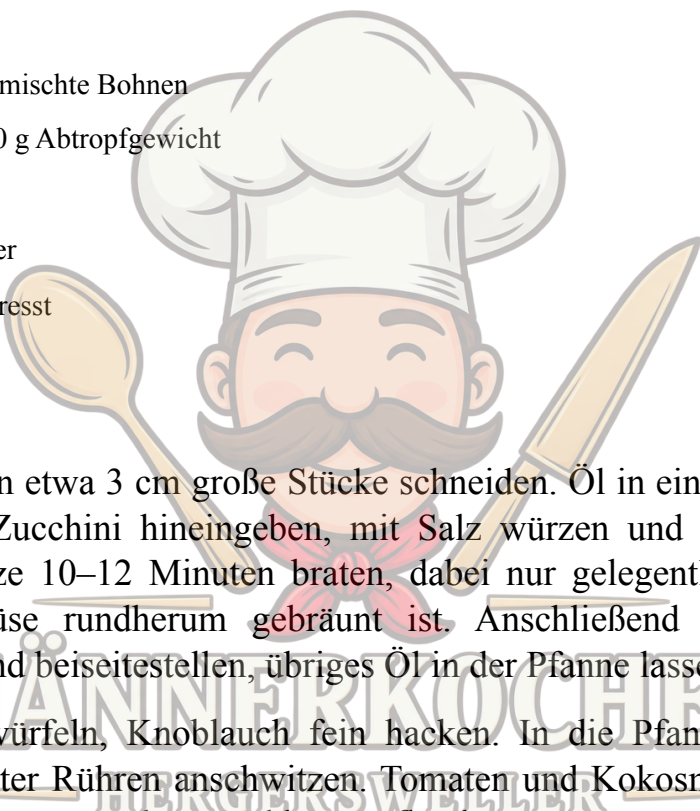
2 Dosen gekochte, gemischte Bohnen
entspricht 240 g Abtropfgewicht

2 TL Sambal Oelek

1 TL schwarzer Pfeffer

1 Zitrone Saft ausgepresst

30 g Petersilie

- 
1. Zucchini in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Zucchini hineingeben, mit Salz würzen und bei mittlerer bis hoher Hitze 10–12 Minuten braten, dabei nur gelegentlich wenden, bis das Gemüse rundherum gebräunt ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, übriges Öl in der Pfanne lassen.
 2. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. In die Pfanne geben und 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Tomaten und Kokosmilch dazugeben, Erdnussmus unterrühren und kurz aufkochen.
 3. Bohnen und gebratene Zucchini unterrühren, 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Sambal Oelek, Pfeffer und bei Bedarf Salz abschmecken.
 4. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren und mit gehackter Petersilie toppen.