

GATCH GAP REZEPTE

MEDITERRANE GEMÜSEPFANNE MIT OLIVEN UND FETA

Zubereitungszeit 30 min | Für 2 Personen



GATCH GAP



Lebendes & gesundes



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Gemüse in der Pfanne anbraten, Knoblauch hinzufügen und kurz dünsten.
- Oliven und Feta hinzufügen, alles vermengen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Einige Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist.

Zutaten

Zutaten:

- 1 Aubergine, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 3 Tomaten, gewürfelt
- Eine Handvoll Oliven (z. B. Kalamata)
- 200 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Oregano), gehackt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)