

# Buntes Allerlei...

## Zucchini-Möhren-Gemüse

### Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

### Schwierigkeit:

einfach



### Zutaten für 3-4 Personen:

- 500 g Zucchini, ohne Kerne in Würfel geschnitten
- 500 g Möhre(n), geschält in Scheiben geschnitten
- 1 Apfel, geschält, grob zerhackt
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Curcuma oder andere Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit
- 250 ml Gemüsebrühe – [am besten selbst gemacht](#)

---

## Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Möhren anschwitzen, die Zucchiniwürfel und den gehackten Apfel dazugeben. Alles zusammen köcheln lassen, bis der eigene Saft verbraucht ist, dann die Gewürze und die Brühe angießen und das Gemüse fertig garen.

Schmeckt zu Reis, Nudeln und Fleisch.  
(So ähnlich entdeckt auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de))

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**