



Sommerliches Succotash

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Öl | 3 EL |
| Speckstreifen | 150 g |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Cherrytomaten | 500 g |
| Salz | |
| Zucker | |
| Mais aus der Dose | 200 g |
| Kidneybohnen | 200 g |
| Chili, gemahlen | 0.5 TL |
| Thymian, gerebelt | 0.5 TL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speckstreifen darin ca. 4 Min. anbraten. Danach auf Küchenkrepp beiseitelegen. Pfanne nicht säubern.
2. Paprika und Zucchini waschen. Strunk und Kerne von der Paprika entfernen und klein würfeln. Zucchinienden entfernen und Zucchini ebenfalls klein würfeln. Tomaten waschen und halbieren.
3. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Paprika und Zucchini darin mit Salz und Zucker ca. 4 Min. anbraten. Indes Mais und Kidneybohnen im Sieb abspülen.
4. Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Chili und Thymian mit in die Pfanne geben, alles vermengen, pfeffern und ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe garen. Dabei gelegentlich umrühren. In der letzten Minute den Speck wieder dazugeben.
5. Succotash mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 367 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 22 g |