

# Tomatisiertes Zucchettigemüse

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.90

Nährwert pro Rezept

50 Kcal, 1 g Fett, 9 g KH

---

## Zutaten

5 cl Olivenöl

10 g Zwiebeln, hacken

160 g Zucchini, würfeln

50 g Tomaten, würfeln

3 g Knoblauch, hacken

Griechenland Mix (RL Gewürz)

---

1

Zwiebeln andünsten  
weitere Zutaten zugeben  
nach Belieben würzen