# Zucchini mit Paprikapesto

Authentisch. Frisch. Aromatisch. Geschmorte Zucchini mit Paprikapesto ist ein mediterranes Gericht, das zur italienischen Hausmannskost zählt. Hier stehen der pure Geschmack im Vordergrund. So werden die weichen Zucchinis von einer samtigen Sauce aus Paprika und Parmesan umarmt, verleihen Pinienkerne dem ganzen eine knusprige Überraschung. Ob pur oder mit Pasta. Ob frisch oder eingekocht. Ein Löffel von diesem Gericht, um du hast das Gefühl am Küchentisch einer italienischen Nonna zu speisen.



Zucchini mit Paprikapesto | Foto: Linda Katharina Klein
**Zutaten (6 Portionen):** 6 Zucchini | 6 Esslöffel Olivenöl | 2 Zehen Knoblauch | 20 Gramm Pinienkerne | 8 rote Paprika | 1 gelbe Paprika  | 60 Gramm (veganer) Parmesan | 1,5-2 Esslöffel Salz | 2 Esslöffel Zucker | 2 Esslöffel hellen Balsamicoessig | 1 Prise Chiliflocken | 1/2 Teelöffel Pfeffer | 1 Esslöffel getrocknetes Basilikum | (Nudel-)Wasser



Zucchini mit Paprikapesto | Foto: Linda Katharina Klein
**Zubereitung (45 Minuten):** 1 Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. 2. Bei 180°C Umluft im Ofen garen, bis die Haut blasen wird und sich dunkel verfärbt (circa 25 Minuten). 3. Pinienkerne goldbraun rösten und zur Seite stellen. 4. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. 5. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 6. Knoblauch in Olivenöl anbraten. 7. Nach und nach die Zucchinistifte hinzugeben. 8. Möglichst selten durchmengen, damit sich Röstaromen bilden. 9. Sobald die Zucchini soviel Wasser verloren haben, dass sie eher kochen als braten, den Topf zudecken und die Zucchini bei schwacher Hitze weitere 20 Minuten schmoren lassen. 10. Zucchini mit Salz abschmecken. 11. Die Paprika mit den restlichen Zutaten (Parmesan zum Einkochen weg lassen und später frisch dazugeben) sowie ein wenig heißem (Nudel-)Wasser in ein hohes Gefäß geben und pürieren. 12. Mit der Zucchini und den Pinienkernen servieren oder zum haltbar machen, Pesto in mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser füllen und 90 Minuten bei 100° einkochen (bitte beachte hierzu auch meine Einkochvorgaben).

Dazu passt hervorragend: Pasta und Röstbrot sowie Zitronen-Mozzarella! Jetzt noch mehr Pasta & Pesto Rezepte, weitere italienische Gerichte und mehr Rezepte mit Zucchini sowie Rezepte mit Paprika entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 280 Kalorien | 22,4 Gramm Fett | 23,6 Gramm Kohlenhydrate | 8,8 Gramm Eiweiß