

Zutaten

2 Portionen

400 g Freilandgurken, halbiert, entkernt, in Stäbchen geschnitten
1 roter Chili, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
Bratbutter oder Bratcrème
Salz
1 TL Rohzucker



Zubereitung

- Alle Zutaten bis und mit Zwiebel in der heißen Bratbutter oder Bratcrème unter häufigem Rühren 3–4 Minuten braten. Pfanne von der Platte ziehen, mit Salz und Zucker abschmecken. Heiss, lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Das Gemüse schmeckt fein zu Käse, grilliertem Fleisch, Fisch oder auf einem Salatteller. Als Apéro garniert an Sticks servieren.

https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM200207_47/scharfes-gurkengemuese/

1 Portion enthält: Energie: 352kJ / 84kcal, Fett: 6g, Kohlenhydrate: 7g, Eiweiss: 2g