



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 gemahlen	

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