



ADONIS-PFANNE

Zutaten:

500g Gehacktes ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$)
2 EL Karýkevma (Gyros-Gewürz von Gourmet Flamand)
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 Zucchini
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden, die Paprika vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den Zucchini der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse großzügig ausschneiden. Jeden Streifen noch einmal längst dritteln, dann in dünne Scheiben schneiden. Jetzt das Gehackte mit dem Karýkevma würzen und gut durchkneten. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Gehackte darin krümelig braten. Die Zwiebelringe dazugeben und mit anbraten. Zuletzt Paprika und Zucchini hinein geben und kurz mitbraten. Mit Karýkevma abschmecken.

Dazu schmeckt der Gourmet Flamand Knovi-Dip mit Quark oder auch griechischem Joghurt zubereitet.