



# Frutti di Mare mit Pfannengemüse

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

## Zutaten

**2 Frutti di Mare Premium »**

**1 Bund grüner Spargel**

**250 g Zuckerschoten**

**1 gelbe Paprika**

**250 g Kirschtomaten**

**1 rote Zwiebel(n)**

**1 Knoblauchzehe(n)**

**1 große Chilischote(n)**

**1 Bio-Zitrone(n) (Abrieb)**

**2 EL Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer**

**Zucker**

## Zubereitung

1. Die Frutti di Mare Premium aus der Truhe nehmen und nach Packungsanleitung auftauen.
2. Das Gemüse waschen. Den Spargel, die Zuckerschoten und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel(n) in Streifen schneiden, bei der Chilischote die Kerne entfernen, Chili und Knoblauch fein hacken.
3. Den Spargel in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl leicht andünsten, dabei etwas zuckern. Anschließend das restliche Gemüse hinzugeben, kurz dünsten lassen.
4. Zuletzt die Frutti di Mare für 1–2 Minuten mitdünsten und vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen und mit Zitronenabrieb bestreuen.

**Tipp:** Mit frischem Bauernbrot oder Ciabatta servieren und direkt verzehren.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

