

## ZUCCHINI-PAPRIKA-SABZI

---

### Zutaten (3-4 Personen)

- 3 EL Olivenöl
- Eine kräftige Prise [Asant](#) ([Asafoetida](#)).
- 1/2 TL [Kreuzkümmelsamen](#)
- 1/4 TL braune [Senfsamen](#)
- 600g Zucchini, in 4cm lange und 1cm dicke Stifte geschnitten.
- 1 grosse grüne Paprika, längs geviertelt, Samen und Scheidewände entfernt, quer in 1cm Streifen geschnitten.
- 2 EL Naturjogurt
- 1 EL gemahlene [Koriandersamen](#)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL [Cayennepfeffer](#)
- 1 Schuss Zitronensaft

Das Öl in einer grossen Kasserolle bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Asafoetida (Asant) und dann in rascher Abfolge Kreuzkümmel und Senfsamen hineingeben. Sobald die Senfsamen hineingeben. Sobald die Senfsamen nach wenigen Sekunden zischend zu hüpfen beginnen, Zucchini und grüne Paprika dazugeben. 5 Minuten unter Rühren und andünsten. Jogurt hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis er sich mit den anderen Zutaten verbunden hat. Die Temperatur reduzieren, gemahlene Koriandersamen und Salz hinzufügen und 1 Minute rühren. Cayennepfeffer untermischen und abschmecken, ob die Würze ausgewogen ist.

