



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Zucchini im Backofen

Fırında Kabak



6 mittel grosse Zucchini  
1 grosse Zwiebel  
6 Knoblauchzehen  
1 ½ Teegläser Olivenöl  
4 mittel grosse Tomate  
1 KL Zucker  
1 KL Salz

- # Die Zwiebel klein hacken und in Olivenöl gelblich dünsten, danach fein geriebene Tomate und Zucker hinzugeben und ein Mal aufkochen lassen.
- # Klein gehackte Knoblauchzehen und Salz hinzugeben. Dünsten bis der Geruch des Knoblauchs nicht mehr wahrzunehmen ist.
- # Währenddessen die Zucchini schälen oder die Schale schraben, in Scheiben zuschneiden und in eine mittel grosse Backform geben.
- # Die zubereitete Tomatenmischung in die Backform giessen. Die Backform entweder mit einer Alufolie schliessen.
- # Die Zucchini in das zuvor auf 195 Grad vorgeheizten Backofen geben und etwa eine halbe Stunde backen.
- # Abkühlen und dann servieren.

**Tipp:** Da die Zucchini und die Tomate genügend Eigenflüssigkeit haben benötigt man nicht zusätzlich Wasser zum Backen.