



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

Zucchini mit Olivenöl

Zeytinyağlı Kabak



1 kg dünne Zucchini
2 mittel grosse Zwiebel
1 ½ Teeglas Olivenöl
2 mittel grosse Tomaten
3 Knoblauchzehen
4-5 Petersilien- oder Dillzweige
1 KL Salz

- # Die Zucchini waschen, die Schale abschruben und in eine halbe fingerbreite Scheiben zuschneiden.
- # In einem Topf Olivenöl und halbkreisförmig zugeschnittene Zwiebel geben und dünsten bis die Zwiebel ihre Form verlieren.
- # Die Zucchinischeiben hinzugeben und bei hoher Stufe 5 Minuten dünsten.
- # Nach dieser Zeit die geschälten und dünn geschnittenen Tomaten, klein gehackte Knoblauch, Salz und 1 ½ Teegläser kochendes Wasser hinzugeben.
- # Bei niedriger Stufe 25 Minuten kochen, vom Herd nehmen und eine Stunde ruhen lassen.
- # In Servierteller geben und entweder mit gehackten Petersilien oder Dill bestreuen.

Tipp: Zucchini mit Olivenöl kann auch als eine Diätspeise zubereitet werden.