



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Müttevazi 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 abschaben 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 Zucchini-scheiben 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.