



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