



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

Zucchini mit Joghurt

Yoğurtlu Kabak Salatası



2 mittel grosse Zucchini
1 Glas Joghurt
3 Knoblauchzehen
½ Bunt Dill
1 KL Salz
Zum Braten:
1 Glas Olivenöl

- # Die Zucchini schälen und in grosse Würfel schneiden.
- # In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel hineinfüllen, kurz andünsten ohne dass sie sich verfärben.
- # Die gedünsteten Zucchini ohne das Öl abzutropfen auf ein Teller herausnehmen und mit einer Gabel oder einem Pürrierstab pürieren und abkühlen lassen.
- # In einer tiefen Schale Joghurt schlagen und gehackte Dill und in einem Kaffeelöffel Salz gestampfte Knoblauch hinzugeben.
- # Schliesslich die abgekühlten und pürierten Zucchini einmischen.
- # In einen Servierteller umfüllen und je nach Wunsch garnieren.

Tipp: Da das Öl der Zucchini nach dem Dünsten nicht abgetropft wird benötigt man kein zusätzliches Öl für den Salat.