



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

Zucchiniomelett

Kabaklı Omlet



1 Zucchini
2 Ei
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
3-4 Petersilienzweige
½ TL Salz

Die Zucchini hobeln. Bei mittlerer Hitze Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini und fein gehackten Knoblauch hinzugeben. Unter stetigem Umrühren so lange dünsten bis die Zucchini den Eigensaft abgegeben haben und diese wieder verdampft ist.

Das Ei so lange schlagen bis das Eiweiss und das Eigelb völlig vermischt sind. Salz und fein gehackte Dill hinzugeben.

Diese Eimischung in die Zucchini eingiessen lassen und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen bis das Ei fest geworden ist. Ohne Deformation in ein Servierteller herauslegen (Die Angaben sind pro Portion).

Heiss zu Tisch bringen.

Tipp: Gehobelte Zucchini wird bei niedriger Hitze ihre Flüssigkeit abgeben. Deswegen wird mittlere oder hohe Hitze bevorzugt.