

Rezept

# Einfache indische Zucchini

Ein Rezept von Einfache indische Zucchini, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Zucchini	<b>2</b> Tomaten
<b>4 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> gemahlener Koriander	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
½ TL Kurkuma	½ TL Chilipulver
½ TL Garam Masala	½ TL Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und jeweils die beiden Enden entfernen. Die Zucchini in Würfel schneiden und in eine Schüssel mit reichlich Wasser einlegen. Die Tomaten waschen und ebenfalls würfeln, die Stielansätze dabei entfernen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel darin ½ Min. anrösten. Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, Chilipulver, Garam Masala und Salz hinzufügen und 1 Min. mitrösten.
3. Die Zucchini durch ein Sieb abgießen und zu den Gewürzen in den Topf geben. Etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
4. Die Tomaten untermischen und zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen. Dazu schmeckt Chapati.