

## Rezept

# Persische Zucchini

Ein Rezept von Persische Zucchini, am 17.04.2024

## Zutaten

|   |  |
|---|--|
| <b>5</b> mittelgroße Zucchini (ca. 600 g) | <b>7 EL</b> Olivenöl                     |
| Salz                                      | Pfeffer                                  |
| <b>3</b> Knoblauchzehen                   | 1/4 TL Kurkumapulver                     |
| <b>1 Msp.</b> Kreuzkümmelpulver           | 1/8 l Gemüsebrühe                        |
| <b>200 g</b> Joghurt                      | <b>2 EL</b> zerriebene getrocknete Minze |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin portionsweise in je 6-8 Min. beidseitig braun braten, salzen und pfeffern. (3 EL Öl übrig behalten!) Zucchini auf Küchenpapier entfetten und in eine Schale legen.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl zum Bratsatz in die Pfanne geben, ein Drittel vom Knoblauch darin andünsten. Kurkuma und Kreuzkümmel darüber stäuben, mit Brühe ablöschen und 3-4 Min. köcheln lassen. Sud über die Zucchini geben, abkühlen lassen.
3. Joghurt glatt rühren und auf den Zucchini verteilen. Restliches Öl erhitzen, restlichen Knoblauch und Minze darin ca. 1 Min. dünsten. Über den Joghurt träufeln.