

Rezept

Gebratene Zucchini mit Rucola-Tomaten

Ein Rezept von Gebratene Zucchini mit Rucola-Tomaten, am 13.11.2024

Zutaten

500 g Zucchini

250 g Tomaten

Salz

1 Bund Rucola

4 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden, dann die Zucchini längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Den Rucola von welken Blättern und groben Stielen befreien, waschen und trocken schütteln. Dann fein hacken. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten und den Rucola mit 1 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 70° vorheizen. Das restliche Olivenöl nach und nach in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinis Scheiben portionsweise hineinlegen, jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite ca. 2 Min. braten, bis sie schön gebräunt sind. Die Zucchinis Scheiben herausnehmen und im Backofen warm halten.

4. Die gebratenen Zucchini auf vier Teller anrichten, die Rucola-Tomaten darauf verteilen und sofort servieren. Die Zucchini schmecken als Vorspeise oder als Beilage zu Fisch, Fleisch oder ganz vegetarisch zu Couscous oder Polenta.