

Rezept

## Marinierte Kräuter-Zucchini

Ein Rezept von Marinierte Kräuter-Zucchini, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> grüne Mini-Zucchini (ersatzweise kleine schlanke Zucchini)	<b>5 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	Salz
<b>2 EL</b> fein gehackte Petersilie	<b>3 EL</b> Weißweinessig oder frisch gepresster Zitronensaft
Kräuterblättchen zum Garnieren	<b>3 EL</b> fein gehacktes Basilikum

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

### Zubereitung

1. Mini-Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Früchte der Länge nach halbieren. (Andere Zucchini in fingerdicke Stifte schneiden.) 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin 4 Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden bissfest braten. Aus dem Öl heben und in eine flache Schüssel füllen. Salzen und pfeffern.
2. 2 EL Essig oder Zitronensaft in die Pfanne gießen und mit dem Bratöl aufkochen lassen. Über die Zucchini gießen. Restliches Öl, Petersilie und Basilikum unter das Gemüse mischen. Zugedeckt 30 Min. oder länger ziehen lassen, dabei ab und an wenden.
3. Zum Servieren die marinierten Zucchini mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig oder Zitronensaft abschmecken. Mit Kräuterblättchen bestreuen.