

Rezept

Marinierte Zucchini mit Kapern

Ein Rezept von Marinierte Zucchini mit Kapern, am 12.09.2024

Zutaten

4 kleine Zucchini	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
60 ml Weißweinessig	2 EL kleine Kapern
1/2 Bund Petersilie	Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und die Enden wegschneiden. Die Zucchini längs halbieren, dann die Hälften quer in ca. 5 cm lange Stücke und diese längs in 2-3 gleich große Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Hälfte der Zucchini mit der Hälfte des Knoblauchs unter Rühren bei starker Hitze braun anbraten, salzen, pfeffern, durchrühren, herausnehmen und beiseitestellen. Übrige Zucchini und restlichen Knoblauch genauso anbraten.
3. Die beiseitegestellten Zucchini wieder zu den übrigen zurück in die Pfanne geben. Mit der Hälfte des Essigs ablöschen, die Kapern dazugeben, durchrühren, nochmals kurz braten, dann vom Herd nehmen.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Mit dem restlichen Essig unter die noch warmen Zucchini mischen, nochmals salzen und pfeffern. Abkühlen lassen und ca. 5 Std. zugedeckt marinieren lassen.