

Rezept

Ofengeröstete Zucchini

Ein Rezept von Ofengeröstete Zucchini, am 21.06.2026

Zutaten

2 Zucchini	1/2 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	4 1/2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1/2 TL Schwarzkümmel	2 EL Sesam
60 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 430 kcal, 38 g F, 16 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Dann die Zucchini längs vierteln und jedes Viertel in drei bis vier gleich große Stücke schneiden.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.
4. Den Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen.
5. Die Zucchinistücke mit Zitronenschale, Knoblauch und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit den Händen durchmischen, bis die Stücke vollständig benetzt sind.
6. Zucchini gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schwarzkümmel und Sesam darüberstreuen. In den Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. backen.
7. Inzwischen den Parmesan fein reiben. Die Zucchini nach 10 Min. aus dem Ofen nehmen, den Parmesan darüberstreuen und die Zucchini weitere 8 Min. backen. Die Zucchini auf zwei Tellern anrichten und servieren.