Rezept

Persische Zucchini

Ein Rezept von Persische Zucchini, am 16.04.2024

Zutaten

5	mittelgroße Zucchini (ca. 600 g)
	Salz
3	Knoblauchzehen
1 Msp.	Kreuzkümmelpulver
200 g	Joghurt
7 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	1/4 TL Kurkumapulver
	1/8 l Gemüsebrühe
2 EL	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.