

Rezept

Zucchini-Kuku

Ein Rezept von Zucchini-Kuku, am 24.03.2023

Zutaten

800 g Zucchini (gelb und grün)	Salz
1 Pck. Safranfäden (0,1 g)	2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Bund Dill	5 Stängel Minze
6 Eier (M)	1/3 TL gemahlene Kurkuma
4 EL Mehl	1 TL Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 305 kcal, 20 g F, 15 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. In ein Sieb geben, leicht salzen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen. Danach kalt abbrausen und in einem Geschirrtuch trocken tupfen.
2. Inzwischen Safran zerbröseln und mit 2 EL heißem Wasser mischen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin langsam goldgelb dünsten. Die Hälfte der Zucchini zugeben und bei großer Hitze unter Rühren garen, bis sie leicht bräunen und möglichst viel Wasser verdampft ist. Gegen Ende salzen und pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die übrigen Zucchini ebenso braten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit dem übrigen Öl (1 EL) einfetten. Dill und Minze waschen und trocken schütteln. Spitzen und Blätter fein schneiden.
4. Eier verquirlen, Safranwasser und Kurkuma untermischen und die Masse kräftig salzen und pfeffern. Zuerst Zucchini und Kräuter, dann Mehl und Backpulver untermischen. Die Masse in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 35-45 Min. backen, bis sie gestockt und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.