

Rezept

Zucchini in Sesambutter

Ein Rezept von Zucchini in Sesambutter, am 24.09.2023

Zutaten

4 mittelgroße Zucchini (je ca. 150 g)	5 EL Olivenöl
3 EL weiße Sesamsamen	150 g Butter
1 Knoblauchzehe	Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 EL Zucker	1/4 TL Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun, aber noch bissfest braten. Auf Küchenpapier entfetten und warm stellen.

2. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen.

3. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Sesamsamen, den Zitronensaft, die Zitronenschale, den Zucker und das Salz dazugeben und unter Rühren ca. 4 Min. leise kochen lassen.

4. Die Butter über die Zucchini geben und sofort servieren. Passt gut zu gebratenem Fisch und Geflügel oder zu Frikadellen.