Rezept

Zucchini mit Minze

Ein Rezept von Zucchini mit Minze, am 29.05.2025

Zutaten

2 EL	Pinienkerne (nach Belieben)
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 TL	Zitronensaft
800 g	Zucchini
	Salz
3-4 Stängel	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (als Beilage) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Nach Belieben die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dabei oft umrühren. Auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Zucchini waschen, längs vierteln und quer in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Mit dem Olivenöl in einer großen Pfanne in 3-4 Min. hellbraun braten. Dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Man kann die Zucchini auch zugedeckt mit 1 Schuss Wasser dünsten – dem eher neutralen Gemüse tun ein paar Röststoffe aber sehr gut.

4. Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Zitronensaft unter das Gemüse mischen, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.