Rezept

Zucchini mit Schafkäse

Ein Rezept von Zucchini mit Schafkäse, am 08.10.2026

Zutaten

4	Zucchini (am besten gelbe und grüne gemischt)
	6-8 Stängel Oregano
	Salz
5 EL	Weißwein (nach Belieben, ersatzweise Wasser)
70 g	Schafkäse (Feta)
1	Knoblauchzehe
	4-5 EL Olivenöl
	Pfeffer
6	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen, längs vierteln und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne richtig heiß werden lassen. Die Zucchini hineingeben und bei starker Hitze hellbraun anbraten, dabei nicht rühren. Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern, umrühren und unter Rühren kurz weiterbraten. Dann eventuell mit Wein ablöschen, Oregano unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 5-7 Min. weitergaren, dabei nach und nach wenig Wasser dazugeben, sodass die Zucchini nicht anbrennen.

3. Die Tomaten nur kurz abtropfen lassen und dann in dünne Streifen schneiden, den Schafkäse klein würfeln. Die Tomaten unter die Zucchini rühren und kurz mitgaren. Den Käse kurz vor dem Servieren über das Gemüse streuen.