Rezept

Zucchinigemüse aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Zucchinigemüse aus der Heißluftfritteuse, am 18.05.2025

Zutaten

- **600 g** gelbe Zucchini
- **2** Knoblauchzehen
- Salz
- **70 g** Butter
- Zwiebel
- **1** Dossierlöffel Olivenöl
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 18 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke von ca. 2 × 2 cm schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Spalten schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Mit den Zucchini in eine Schüssel geben und mit dem Öl vermischen. Salzen und pfeffern.

2. Die vorbereiteten Zutaten in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben, die Butter hinzufügen und den Timer auf 20 Min. stellen. Gerät starten. Ist das Gemüse noch zu fest, die Garzeit einfach um ein paar Minuten verlängern.