



BEWEGUNGSDIMENSION



Spanische Knoblauch Zucchini

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 10 Min.



Zutaten:

- 2 Zucchini
- 6 Knoblauchzehen
- Dill
- Petersilie
- Salz
- 35 ml Mischung aus Paprika. Olivenöl
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Zucchini in 1,5 cm breite Stücke schneiden, auf beiden Seiten mit Salz würzen und 30 Minuten in einem Abtropfsieb schwitzen/ruhen lassen.
2. Knoblauchzehen, Dill und Petersilie fein hacken, mit Salz würzen, vermengen, zerdrücken und beiseitestellen.
3. Zucchini auf einem Papiertuch verteilen und mit einem Papiertuch abdecken, abtupfen, damit die Feuchtigkeit aufgenommen wird.
4. Zucchini mit Paprika bestäuben.
5. Pfanne mit ca. 35 ml Olivenöl gut erhitzen und die Zucchini von beiden Seiten goldbraun braten und anschließend auf ein Papiertuch legen.
6. Hitze reduzieren und 1 Esslöffel Olivenöl zufügen.
7. Die Kräutermischung (Knoblauch, Dill und Petersilie) ca. 20-30 Sekunden braten und nach dem Anrichten auf den Zucchini Scheiben verteilen.

Ein einfaches, schnelles und leckeres Zucchini-Rezept in 10 Minuten. Dieses Rezept erfordert also nicht viel Zeit! Sie müssen die Zucchini hacken und in einer Pfanne mit Knoblauch und Kräutern anbraten! Während ich Zucchini mit Knoblauch nach spanischer Art koche, kommt die ganze Familie in die Küche gerannt! Gemüse ist sehr gesund und lecker! Ein tolles Gericht für Diätpatienten! Kalorienarmes Zucchini-Rezept!

An Guad ´n!