

Geschmorte Zucchini

Versteht ihr Menschen, die sagen Zucchini würden nach nichts schmecken? Dabei muss man sie nur etwas kitzeln, damit sie ihren einzigartigen Geschmack entfalten. Besonders in Kombination mit Röstaromen und Knoblauch werden sie zum mediterranen Leckerbissen. Ich mag sie am allerliebsten geschmort. Dann sind sie nicht nur zartschmelzend, sondern auch intensiv im Geschmack.



Geschmorte Zucchini | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten: 2 große Zucchini | 4 Esslöffel Olivenöl | 2 Zehen
Knoblauch | Salz | 20 Gramm Pinienkerne



Geschmorte Zucchini | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (40 Minuten): 1. Pinienkerne goldbraun rösten und zur Seite stellen. 2. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. 3. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 4. Knoblauch in Olivenöl anbraten. 5. Nach und nach die Zucchini in Stifte hinzugeben. 6. Möglichst selten durchmengen, damit sich Röstaromen bilden. 7. Sobald die Zucchini soviel Wasser verloren haben, dass sie eher kochen als braten, den Topf zudecken und die Zucchini bei schwacher Hitze weitere 20 Minuten schmoren lassen. 8. Zucchini mit Salz abschmecken und mit den Pinienkernen servieren.

Dazu passt super: [Paprikapesto](#)! Jetzt noch mehr [italienische Rezepte](#) entdecken.

Nährwerte/Portion: 379 Kalorien | 33,2 Gramm Fett | 18,2 Gramm Kohlenhydrate | 9,6 Gramm Eiweiß