

Kochen

Huda Al-Jundi

Donnerstag, den 01.09.2022

Zucchini-Aufstrich - eine geniale Resteverwertung

Zutaten:

3-4 Knoblauchzehen
Olivenöl
das Fruchtfleisch
von 8 bis 10 Zucchini
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
1 TL frische oder
getrocknete Minze, gehackt



Zubereitung:

1. Für den Zucchini-Aufstrich den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten.
2. Das Zucchini-Fruchtfleisch dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dabei gut umrühren.
3. Für ca. 15 bis 20 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
4. Zucchini-Aufstrich in einer Schüssel oder auf einem Teller anrichten. Mit Minze bestreuen und servieren.

Unser Tipp: Mit arabischem Fladenbrot servieren und genießen.

Dieses Rezept geht natürlich auch mit weniger Zucchini-Fruchtfleisch, allerdings muss man dann individuell die anderen Zutaten anpassen.