

sommerliches Zucchini-gemüse

2 Personen

500 g Zucchini waschen und in 1 cm breite Stäbchen schneiden. Große Zucchini eventuell schälen und das weiche Innere entfernen.

100 g Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden.

Viel Basilikum und Petersilie fein hacken
2 Knoblauchzehen fein hacken

F		heiße Pfanne	
E	3 EL	Olivenöl	bei schwacher Hitze erhitzen
M		Zwiebeln	darin glasig dünsten
E		Zucchini-streifen	
M	½ TL	getrockneter Oregano oder Kräuter der Provence	dazugeben und alles unter Wenden etwa 3 Min. anbraten
W		Salz	
H	5 EL	trockener Weißwein	dazugeben und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. bissfest garen

Abschmecken mit:

H	1 EL	Zitronensaft	
F		gehackter Basilikum	
E	1 Prise	Zucker	
M		gehackter Knoblauch	
M	1 Prise	Cayennepfeffer	
W		Salz nach Bedarf	
H		gehackte Petersilie	darüberstreuen

Dazu schmeckt Hirse mit Curry gewürzt sehr gut.