



CHEFKOCH.DE



Zucchini mariniert

machen süchtig, auch für Nicht - Zucchini - Fans!

Zucchini waschen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in ein Sieb füllen. Kräftig mit Salz und Knoblauchpulver bestreuen, gut vermischen und ca. 1/2 Std. ziehen und entwässern lassen. Danach das überschüssige Gewürz abspülen und die Zucchinischeiben trocken tupfen. Dann das Gemüse in Sesamöl (nicht zu viel und nicht zu heiß) portionsweise schön braun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Wasser in das Bratfett gießen, mit Brühe, Knoblauch, Zitrone und Kräutern erhitzen, nicht kochen. Nach 2 min beiseite stellen und 10 min ziehen lassen. Dann mit dem Olivenöl, Aceto, Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen. Nicht zuviel Zucker, lieber nochmal etwas nachgeben. Das Gemüse nun darin marinieren.

Kann kalt, aber auch sehr gut wieder leicht angewärmt serviert werden.

Tipp:

Die Bratzeit dauert natürlich etwas, aber mit zwei Pfannen geht es relativ schnell. Dann einfach das restliche Öl nach dem Braten zusammenschütten.

Anmerkung der Redaktion: Inzwischen lässt Grillisel das erwähnte Knoblauchpulver (natürlich nicht den in Scheiben geschnittenen Knoblauch) weg. Die Zucchini werden auch so ganz ausgezeichnet schmecken.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Ruhezeit: ca. 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe

Zutaten für 2 Portionen:

1 kg	Zucchini, kleine
2 Zehe/n	Knoblauch, geschält und in dünnen Scheiben
1 Zweig/e	Rosmarin
1 Zweig/e	Thymian, ersatzweise getrocknet
2 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Rinderbrühe, gekörnt
2 EL	Olivenöl, mild
1 EL	Aceto balsamico, weiß
200 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer
	Knoblauchpulver
	Zucker
	Sesamöl, oder anderes Öl zum Braten

Verfasser: Grillisel