

EINFACH LECKER

Zucchini aus dem Ofen



Zucchini al forno

Für 2 Personen:

4 mittelgroße Zucchini, 12 reife Kirschtomaten
 1 Handvoll schwarze ungefärbte und entsteinte Oliven
 1 Zwiebel, 1 Handvoll frische Basilikumblätter
 3 EL Olivenöl
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Meersalz, etwas Zitronenthymian und Rosmarin

■ Den Strunk der Zucchini abschneiden, die Zucchini unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Oliven in kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel klein schneiden, im Olivenöl glasig dünsten und die Zucchini kurz darin andünsten.

■ Die Zucchini-Zwiebel-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und die Oliven, die Tomaten, Rosmarin und Zitronenthymian darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10 Min. erhitzen. Die Basilikumblätter erst kurz vor dem Servieren darüber verteilen.

■ Nach dem Basenfasten können Sie dieses Gericht ein wenig „ansäuern“, indem Sie 3 EL frisch geriebenen Parmesan darüber verteilen, bevor Sie es im Backofen backen.

Dieses Rezept ist aus dem TRIAS-Ratgeber

Sabine Wacker
Basenfasten all' italiano
 € 12,95 [D] / € 13,40 [A] / CHF 24,30
 ISBN 978-3-8304-2295-2

[Weitere Informationen zum Buch](#)

