

Italienisches Minutengemüse - Zucchini



Zutaten für 3-4 Personen:

1 etwa größerer Zucchini

Olivenöl

Salz

Rosenpaprika scharf

Aceto Balsamico bianco

Besondere Hilfsmittel:

Verstellbarer Gemüsehobel

1. Zucchini waschen und trocknen. Mit einem geeigneten Gemüsehobel schräg in 2 mm dicke Scheiben hobeln.

2. Eine größere beschichtete Pfanne dünn mit Olivenöl ausstreichen, auf milde bis mittlere Hitze vorheizen. (Das entspricht oft der Stellung 4-5 von 9).

3. Die Zucchinischnitten portionsweise einlegen, nicht übereinander legen. Nach etwa 3 Minuten leicht mit Salz und Rosenpaprika würzen, umdrehen und weitere ca. 3 Minuten braten.

4. Jede fertig gebratene Portion mit 1 EL Aceto Balsamico bianco

ablöschen, die Pfanne schwenken, um die Zucchinischnitten mit dem Sud zu überziehen. Zucchinischnitten dann sofort aus der Pfanne nehmen.

5. Die Pfanne vor dem Braten der nächsten Portion wieder mit einem Küchentuch säubern.

Hinweise:

Italienisches Minutengemüse eignet sich warm als Beilage, in Kombination zum Beispiel mit Karotten.

Abgekühlt und einige Stunden im Kühlschrank durchgezogen, eignet sich dieses Minutengemüse auch als Teil einer italienischen Vorspeisenplatte.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min pro Durchgang, Vorspeisen, Beilagen, Gemüse, Zucchini, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 29.06.2017