

■ REZEPT DES MONATS - JUNI



Marinierte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

6–8	kleine bis mittelgroße Zucchini
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, sehr fein gehackt Basilikum und/oder Petersilie
1/2	Zitrone, Saft Salz und Pfeffer Alufolie

- Backofengrill vorheizen
- Zucchini waschen, putzen und schräg in ca. 3–5 mm dicke Scheiben schneiden
- ein Stück Alufolie (blanke Seite nach oben) auf den Grillrost legen und die Zucchini darauf verteilen
- mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen
- unter dem Backofengrill ca. 8–10 Min. bräunen

Alternativ kann man die Zucchini natürlich auch in einer Grillpfanne zubereiten, dann sollte man sie allerdings einmal wenden.

- für die Marinade Knoblauch, klein gehacktes Basilikum, Petersilie und Zitronensaft verrühren
- auf den gegrillten Zucchinischeiben verteilen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Lauwarm oder kalt als Beilage servieren, das Gemüse schmeckt aber auch nur mit etwas Brot sehr gut.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
	140	0 g	12 g	3 g