

Bioleks: Zucchini mit Tomaten

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-zucchini-mit-tomaten

Zutaten:

- 750g Zucchini
- 500g Tomaten, frisch oder aus der Dose
- 2 Schalotten
- 1 Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, trocknen, Stielenden entfernen und die Früchte je nach Größe halbieren bzw. vierteln. Lange Zucchini auch noch quer halbieren. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Tomaten aus der Dose zerdrücken. Die Schalotten klein würfeln, den Dill fein schneiden.

Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten und Dill zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Zucchini zugeben, vorsichtig umrühren und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, bis die Zucchini weich sind und die Sauce dicklich eingekocht ist. Während des Schmorens nicht umrühren, sondern den Topf nur hin und wieder etwas schütteln.

Das Gericht schmeckt warm und kalt.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 15.11.1996